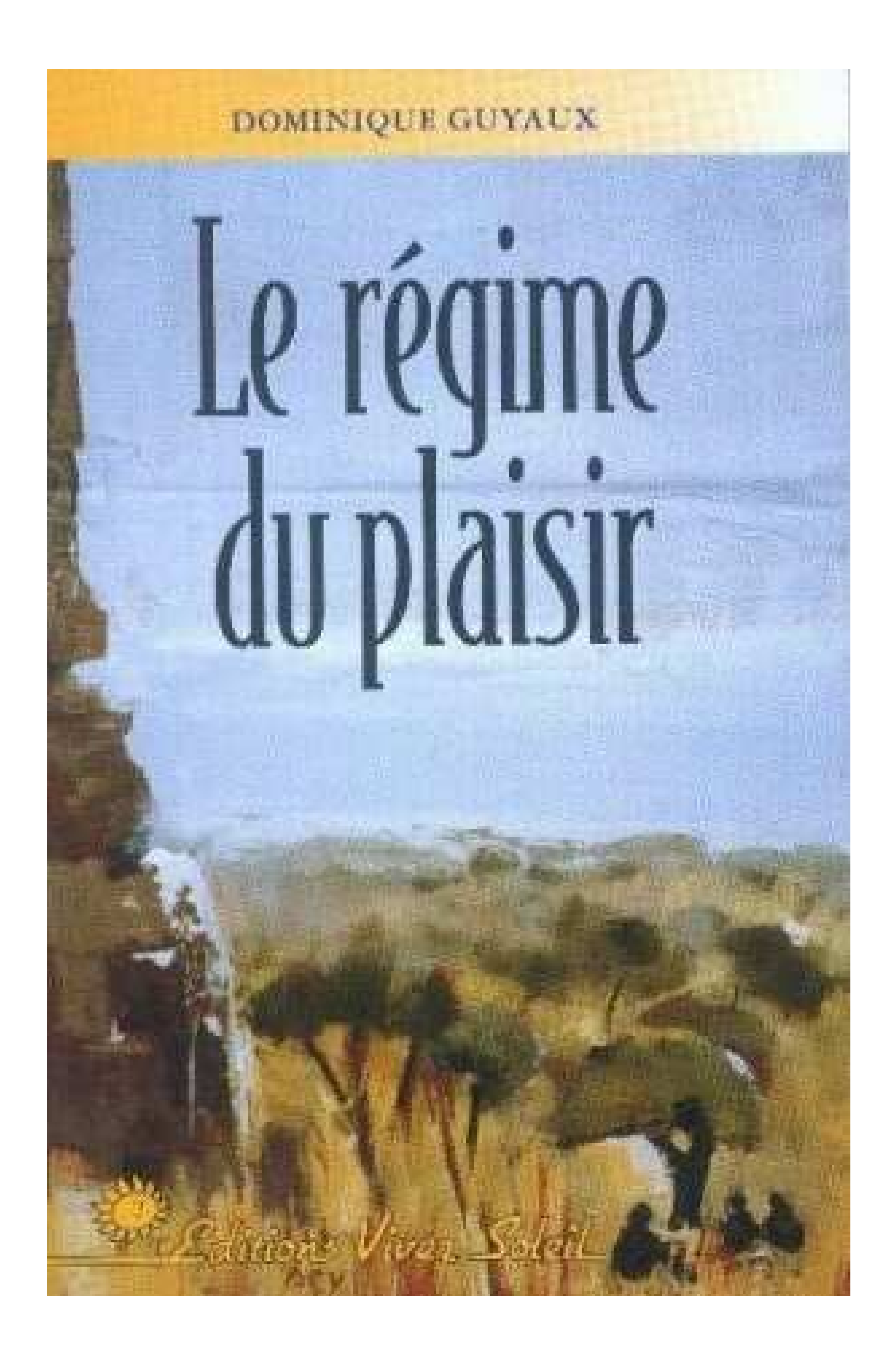

DOMINIQUE GUYAUX
Le régime du plaisir
Édition Vives Soleil

LE REGIME DU PLAISIR

GUIDE DE L'ALIMENTATION ORIGINELLE

A L'ORÉE

DU TROISIÈME MILLÉNAIRE

Par Dominique Guyaux

Quatrième de couverture

Dominique Guyaux venait tout juste d'avoir trente ans lorsqu'une grave maladie l'a poussé à partir en solitaire sur un voilier. Non ! pas dans le but d'abréger ses souffrances, juste pour réaliser son rêve d'adolescent avant d'être cloué sur une chaise roulante. Mais les hasards du voyage en ont décidé autrement : une île déserte, deux routes qui se croisent et l'alimentation originelle est entrée dans sa vie pour qu'il lui soit donné de vivre une expérience unique en son genre.

Fort des faits observés sur lui-même, et sur toutes les personnes qui se sont frottées à ce mode d'alimentation, c'est en homme " debout " que l'auteur de cet ouvrage remonte le temps et nous emmène flirter avec les pratiques alimentaires de nos ancêtres préhistoriques. Les réflexions s'enclenchent et le raisonnement nous permet alors de comprendre sans qu'il soit besoin de faire appel aux sempiternels dogmes derrières lesquels se retranchent tant de diététiques.

Le milieu médical commence tout juste à s'intéresser à l'expression des mécanismes instinctifs qui président au fonctionnement de l'alimentation originelle. Pourtant les faits sont là et, non content d'expliquer les résistances des spécialistes, l'auteur nous offre la possibilité de tenter cette expérience alimentaire. Tout en étant guidé pas à pas tout au long de la redécouverte de notre nature originelle et de notre relation au plaisir.

> *" De ce jour fatidique, les lois naturelles de l'évolution sont entrées en contradiction avec les faits. Ce qui était bon pour le palais, ne l'était plus forcément pour le corps et le plaisir pouvait conduire à l'erreur. Pour la première fois de son histoire, il a fallu que l'homme se méfie du plaisir, car de ce premier repas cuit naquit la gourmandise. Celle-là même qui, sans condition ni besoin spécifique de l'organisme, peut se définir comme une recherche de plaisir pour le plaisir. Tant et si bien qu'au fil des siècles, menus équilibrés, régimes diététiques et autres interdits alimentaires se sont imposés pour tenter de domestiquer nos envies déconnectées de leur fonction originelle. Pour nos ancêtres, plaisir et nuisance étaient incompatibles et l'objet de cet ouvrage est de remettre au goût du jour les lois fondamentales du plaisir. "*

L'alimentation est l'une de nos fonctions biologiques les plus importantes. Au fur et à mesure de l'évolution humaine, elle s'est développé de manière à remplir son rôle en se laissant guider par une extraordinaire invention de la nature : le plaisir. Et pourtant, de nos jours, le plaisir alimentaire est

bien souvent synonyme de calvaire. Mais en l'absence d'alternative, la remise en question de nos habitudes alimentaires, si variées soient elles, se résumerait à un exercice de style.

Un mode d'alimentation qui ne fêterait que les aliments dont l'organisme a besoin pour s'équilibrer aurait-il encore un sens à l'orée du troisième millénaire? A la suite d'une douloureuse épreuve, mais ô combien riche d'enseignement, Dominique Guyaux s'est posé cette question et en a testé lui-même les solutions. Elles sont étonnantes de simplicité et permettent de faire rimer santé et plaisir de se nourrir, alimentation et plaisir de vivre.

La médecine ignore encore les mécanismes instinctifs qui président à l'alimentation originelle de l'homme. L'auteur, fort de son expérience et de celle des quelques milliers d'hommes et de femmes qui se nourrissent ainsi depuis près de trente ans, réussit à nous éclairer sur les raisons qui ont poussé l'homme à abandonner son alimentation originelle, et nous explique aussi les résistances de tout un chacun face à cette réalité venue du fond des âges.

En outre, par cet ouvrage qui s'annonce comme une référence dans le domaine de l'alimentation, Dominique Guyaux nous permet de tenter cette expérience alimentaire en étant guidé pas à pas jusqu'à la découverte du plaisir originel.

Présentation

Dominique Guyaux est né en 1956 à Marseille, mais il aurait pu tout aussi bien voir le jour en Nouvelle Calédonie ou en Australie. Ou encore sur l'un des cargos que son père commandait au long cours à l'époque. Après quelques dix-huit déménagements en moins de vingt ans, la famille s'est fixée dans le sud de la France où Dominique Guyaux a suivi des études d'océanographie et de guitare classique. Mais l'appel du large et de ses horizons nouveaux lui ont fait changer de cap dans le but de lui apprendre un métier qui lui permette de subvenir à ses besoins en vivant sur les mers. Il a donc ouvert une petite voilerie, mais c'était sans compter sur l'adversité qui, trois années plus tard, le gratifie d'une belle sclérose en plaques. A raison d'une crise tous les trois mois, qui chaque fois lui enlève un petit morceau de lui-même, s'il veut assouvir son rêve, il n'a pas choix. C'est maintenant ou jamais. Il largue donc les amarres en direction des Caraïbes et, plusieurs années durant, et en solitaire la plupart du temps, il vagabonde d'île en île avec ses seringues de cortisone en poche et une épée de Damoclès en bandoulière.

Un jour pourtant, alors qu'il est au Venezuela et qu'il doit s'aider d'une canne pour marcher, qu'il a pratiquement perdu la vue à un œil et que les antalgiques commencent à lui ronger l'estomac, il décide d'abandonner la partie. Mais à quelques jours de mer à peine, tout comme dans ses rêves les plus fous, une petite île déserte l'attendait. Quelques jours encore, pour quelques souvenirs de plus, et pour le restant de ses jours... Alors, au cours de cet ultime périple, une rencontre de hasard lui parle de l'alimentation instinctive. Il s'y essaye, pour voir et, surtout, pour ne plus avoir à faire la tambouille et la vaisselle. Trois jours plus tard, il oublie de prendre ses cachets contre les maux de têtes qui l'accablent depuis plusieurs années. Une semaine après il jette sa canne pardessus bord et quelques jours encore suffisent à lui rendre sa vue. Le choc est énorme et le doute s'installe. Il veut savoir et reprend une alimentation normale mais replonge en quelques jours. Une fois, deux fois, trois fois, au fil des ans ses doutes se sont transformés en évidence de fait. Il s'est finalement décidé à faire publier ces aventures qui se terminent dans le cru intégral. Mais de nombreux lecteurs, séduits par le ton général de ce récit, lui font part de leur désarroi devant l'absence de guide pratique en la matière. Alors, fort d'une dizaine d'années d'expérience et de recul en ce domaine, et de plusieurs centaines de notes accumulées au cours de cette période, Dominique Guyaux à rédigé le présent ouvrage qui s'annonce comme une référence dans le domaine de l'alimentation originelle de l'homme.

Nous sommes en train, n'est-ce pas de creuser la question. Et si vous postulez quelque chose au départ, si vous avez une opinion ou un jugement préalables, au sujet de cette enquête, vous n'irez pas loin. Pour explorer des problèmes humains très complexes, il faut une liberté dès le début. Si vous ne l'avez pas, vous êtes comme un animal attaché à un poteau, qui ne peut aller plus loin que ce que lui permet sa longe. C'est ce qui arrive toujours. Nous avons des croyances ou des expériences qui nous lient comme des cordes, et c'est par leur moyen que nous essayons d'observer, de regarder autour de nous, ce qui, naturellement, nous empêche de voir profondément. Donc, si nous pouvons vous le suggérer, n'avancez aucune idée ni aucune croyance, mais ayez des yeux qui puissent voir très clairement.

Krishnamurti,

Extrait de "La révolution du silence"

Préface

De ce jour fatidique, les lois naturelles de l'évolution sont entrées en contradiction avec les faits. Ce qui était bon pour le palais, ne l'était plus forcément pour le corps et le plaisir pouvait conduire à l'erreur. Pour la première fois de son histoire, il a fallu que l'homme se méfie du plaisir, car de ce premier repas cuit naquit la gourmandise. Celle-là même qui, sans condition ni besoin spécifique de l'organisme, peut se définir comme une recherche de plaisir déconnecté de sa fonction originelle. Tant et si bien qu'au fil des siècles, menus équilibrés, régimes diététiques et autres interdits se sont imposés pour tenter de domestiquer nos envies déconnectées de leur fonction originelle. Pour nos ancêtres, plaisir et nuisance étaient incompatibles et l'objet de cet ouvrage est de remettre au goût du jour les lois fondamentales du plaisir.

Introduction

Plusieurs millions d'années durant, les hommes ont mangé cru, tout cru. A l'orée du troisième millénaire, quelques milliers d'êtres humains ont choisi de se nourrir suivant ces lois ressuscitées du fond des âges. Enfin quoi, il n'y a pas de mal à se faire plaisir en mangeant ? Même si sous peine de tout voir aller de travers, nous sommes obligés de nous méfier des plaisirs de la table. De nous méfier du plaisir.

Tant et si bien que, plus ou moins consciemment, nous avons tous été contraints d'apprivoiser nos envies. Jusqu'à parfois les soumettre à un régime si draconien que certains, résignés, en sont arrivés à se nourrir comme on s'acquitte d'une corvée, sans plus d'envie que de plaisir.

Remarque banale ? Non, pas si c'est la nature qui a " inventé " le plaisir dans le but de récompenser les individus qui se savent se nourrir justement, en respectant les besoins de leur propre organisme biologique. Pour assurer la survie de l'espèce, certes, mais en s'occupant d'abord de leur propre survie.

Pourtant, le plaisir de manger tel que nous le faisons aujourd'hui, conduit à l’excès, et cet excès nous est nuisible. Cherchez l'erreur...

L'alimentation est, avec la reproduction, une des plus importantes fonctions biologiques. Elle a été peaufinée par des millions d'années d'évolution et nous sommes néanmoins contraints de faire intervenir notre volonté consciente pour que nos plus grandes sources de plaisir alimentaire ne se transforment pas en calvaire. Étonnant, non ?

Et les animaux sauvages, comment font-ils ? Ont-ils besoin de faire intervenir une quelconque volonté pour se réguler ou fonctionnent-ils sous un autre régime que celui-là ? Un régime qui ne serait pas un régime. Un mode d'alimentation qui ne fêterait que les aliments dont l'organisme aurait besoin, pour s'équilibrer parfaitement d'une part, et être heureux d'autre part, simplement heureux.

Quelle évolution ! Quelle révolution, devrais-je dire si, d'aventure, je me risquais à établir un rapprochement avec notre sacro-saint art culinaire. Alors, la fonction principale de la cuisine consisterait à tromper l'instinct alimentaire afin de faire paraître bon au palais ce qui est mauvais pour le corps ?

Allons, allons, du calme..., pour qu'un instinct soit trompé, il faudrait encore qu'il soit. Je veux dire qu'il ait été et qu'il n'ait pas totalement disparu. Nous ne sommes plus des bêtes sauvages, nous sommes des hommes avec des règles sociales et culturelles qui, souvent, décident à la place des individus et tentent même parfois de se substituer aux lois naturelles de l'évolution.

Il ne sera donc pas facile de faire la part des choses, car l'art culinaire se réclame de l'humain social et culturel que nous sommes, en dépit des exigences de l'individu animal et biologique que nous restons malgré tout.

Dans la nature d'aujourd'hui, c'est encore et toujours par instinct que les animaux sauvages se dirigent vers les aliments dont leur organisme a besoin pour s'épanouir. Autrefois, en ce qui nous concerne, la logique biologique de l'évolution était seule à dicter ses lois à nos ancêtres. En ces temps anciens, de par la fonction d'automédication associée à l'alimentation originelle (nous y reviendrons), c'est le plaisir alimentaire qui se portait garant de notre équilibre. Et lorsque ce dernier était menacé, " plaisir " et " guérir " ne faisaient alors plus qu'un. De nos jours, il est devenu si difficile de lier le plaisir alimentaire à la santé, que l'expression " mourir de plaisir " en est même passée dans le langage populaire.

Nous voilà donc au coeur du problème : derrière l'alimentation, n'en déplaise à certains, c'est la santé qui est concernée. Beaucoup le savent mais, face au flou artistique qui accompagne les problèmes de l'alimentation, tout le monde fait avec.

J'étais de ceux-là.

Plus tard, après avoir flirté avec l'expression populaire ci-dessus citée, après avoir remis tant d'évidences en question (à posteriori donc), j'ai découvert le sens originel du mot plaisir. Aujourd'hui, fort d'une dizaine d'années d'alimentation originelle derrière moi, j'aimerais que d'autres puissent en profiter. Mais tant de domaines sont concernés qu'il ne sera, hélas, pas possible de tous les évoquer ici. Je ne parlerai donc que de l'aspect alimentaire du plaisir. Il s'agit en effet, avec les choses de l'amour, de l'une des deux plus importantes préoccupations de l'espèce humaine.

Quoi qu'il en soit, pour être tout à fait honnête vis à vis du titre que j'ai choisi, je me dois de vous résumer le cheminement qui m'a conduit à l'écrire. Mais si extraordinaire qu'il puisse paraître, son évocation dans le cadre d'un guide traitant d'alimentation et de santé, n'en reste pas moins banale. D'autant plus que les sujets abordés dépassent largement les horizons d'un individu ou de son époque. Ils concernent l'évolution des hommes en général. Je tiens donc à préciser que la lecture de ce qui suit n'apportera rien qui puisse faciliter la compréhension des thèmes abordés par la suite. Le lecteur désirant entrer directement dans le vif du sujet pourra donc passer sans scrupule au chapitre suivant.

Un jour, alors que rien ne me laissait présager de ce qui allait advenir de ma vie, je me suis retrouvé avec une sclérose en plaques dans mes bagages. Un sale truc, qui n'arrive qu'aux autres, et que la médecine d'aujourd'hui ne sait pas guérir.

Contraint d'abandonner mon travail, après quelques semaines d'hôpital et de convalescence, j'ai décidé de partir sur les mers. De tout quitter et, tant que cela m'était encore possible, d'assouvir mon vieux rêve d'adolescent.

Arrivé dans les îles Caraïbes sur le petit voilier que j'avais acheté pour la circonstance, j'ai passé un an et demi à naviguer d'île en île et en solitaire. De petit chef d'entreprise, j'étais passé par le stade de malade pris en charge par un corps médical impuissant à résoudre mon problème, pour aboutir à celui de marin solitaire et livré à lui-même.

Désormais, c'est moi seul qui allais devoir assumer tout à la fois la maladie et la navigation. Mon niveau de stress n'avait donc rien à envier à celui que je laissais derrière moi et les crises ont d'ailleurs continué sans diminuer de fréquence ou de gravité. Outre les problèmes inhérents à la navigation en solitaire, il me fallait à chaque nouvelle agression de la maladie, réapprendre à vivre en fonction des handicaps laissés dans son sillage.

J'avais pratiquement perdu l'usage d'un oeil, et la navigation " à vue " ressemblait plus à un jeu de roulette russe qu'à une quelconque croisière d'agrément. Les séquelles des diverses paralysies dont chaque crise m'avait gratifié, transformaient les manoeuvres les plus banales en numéro de haute voltige. Pour couronner le tout, je vivais dans l'angoisse permanente de me voir terrassé par une nouvelle crise en des lieux géographiques ou des conditions météorologiques déjà problématiques en eux-mêmes.

J'étais parti pour vivre mes rêves avant qu'il ne soit trop tard, et pour me constituer le plus gros stock de souvenirs possible en vue d'alimenter les longues années de chaise roulante qui, logiquement, m'attendaient. Mais, dans ma solitude, je ne pouvais vivre que des bribes de rêve, et les seuls souvenirs que j'arrivais à engranger étaient ceux de mes batailles.

Une année durant, je me suis baladé d'île en île et j'étais encore et toujours en guerre lorsque, quelques jours à peine après avoir commencé à pratiquer l'alimentation originelle, je me suis vu remonter la pente à une vitesse vertigineuse.

Jour après jour, mon oeil a retrouvé la vue et ma jambe touchée s'est remise à vivre. Tout était arrivé si brusquement que je me suis longtemps interrogé sur les origines, éventuellement psychologiques, de ces améliorations. Depuis plus d'un an que je vivais sur les mers, mon mode de vie et mes conditions de navigation n'avaient en rien changé. L'évolution de mon alimentation était donc le seul élément que je pouvais me mettre sous la dent pour expliquer cette " rémission ".

Quelques semaines après avoir commencé à me nourrir en suivant les règles de l'alimentation originelle, j'en suis arrivé à la conclusion que ma rémission devait probablement faire partie du profil évolutif, toujours possible, de cette maladie. Alors, pour en avoir le coeur net, je me suis décidé à remanger " comme tout le monde ".

Mais là n'est pas la seule raison qui m'avait alors poussé à tenter cette expérience ; le fait de me nourrir exclusivement de produits crus en vivant sur un bateau, n'était vraiment pas une sinécure. Aux problèmes que me posait l'approvisionnement en produits frais, s'ajoutait celui de la conservation en milieu tropical et ces activités ne me laissaient pas une seconde de répit.

J'ai donc tenté de revenir à une alimentation normale en espérant me libérer de ces contraintes mais, en quelques jours à peine, mes vieux maux de tête sont revenus me tarabuster, mes vieilles fatigues se sont réveillées et les cicatrices de mes précédentes crises se sont rouvertes. J'ai malgré tout insisté mais lorsqu'un début de paralysie s'est attaqué à mon pied gauche, le bon sens a finalement eu raison de moi.

Six mois plus tard, six mois sans crise alors que leur fréquence habituelle était de trois mois, les doutes sont revenus. Les remarques dubitatives de mes fréquentations d'alors aidant, j'ai recommencé ma petite expérience, et je suis arrivé au même résultat. Un an sans crise plus tard, j'ai fait une nouvelle tentative, avec toujours les mêmes conséquences à la clef. Cinq années se sont ensuite écoulées, cinq années où chaque nouvel essai s'est soldé par un début de crise.

Juste avant la sortie de mon premier ouvrage, sachant que mon témoignage risquait de séduire plus d'un lecteur, j'ai décidé de me soumettre à une ultime tentative. Cette fois-là, j'avais voulu aller jusqu'au bout et tenir jusqu'à ce que survienne une vrai crise. Je voulais régler le problème, soit en confirmant une éventuelle relation de cause à effet entre ma maladie et l'alimentation originelle, soit en me libérant des complications sociales liées à ce mode d'alimentation.

Deux semaines ont suffi pour que je me retrouve avec une paresthésie de tout le côté gauche du visage : hospitalisation, cortisone et sevrage, la sanction était suffisamment claire pour que je me décide enfin à faire publier le récit de mes aventures[1]. En l'écrivant, j'avais déjà mis un point d'honneur à ne pas transformer la réalité de ce que j'avais vécu ; le meilleur comme le pire y sont passés, rien que la vérité telle que je l'avais ressentie, tant sur le plan physique que sur le plan psychologique.

Mais l'objectif de ce premier livre n'était pas du tout de donner un mode d'emploi de l'alimentation originelle. Plus égoïstement, il s'agissait pour moi de concrétiser un autre rêve d'écrivain en culotte courte. Alors, je n'avais pas prévu que certaines personnes puissent se lancer dans cette expérience à partir des seules vagues indications que je donnais dans ce récit de voyage. Aveuglé par ma propre histoire, je ne me suis pas une seule seconde imaginé que des malades pourraient se lancer sans même avoir essayé d'approfondir la question. J'ai été de leur côté et je connais bien la valeur des espoirs déçus. Lorsque les médecins m'ont annoncé que j'étais atteint d'une sclérose en plaques " incurable ", j'ai moi-même réagi en faisant la tournée des quelques charlatans qui sévissaient dans ma région.

Mais en échange d'hypothétiques résultats, " à venir ", ils me demandaient des honoraires de maître chanteur. Alors qu'en ce qui concerne l'alimentation originelle, que l'on paye peu ou prou pour accéder à sa connaissance, lorsqu’elle est acquise c'est à jamais. Et il n'est point nécessaire de continuer à alimenter l'escarcelle de tel ou tel gourou.

Mais cette méthode alimentaire doit néanmoins s'apprendre, car l'art culinaire est essentiellement social et culturel. Ces valeurs, propres à chaque civilisation, sont si profondément enracinées en nous qu'il est difficile d'imaginer qu'elles n'aient pas toujours été. Par conséquent, les problèmes qui découlent de la remise en question de toute pratique culinaire dépassent largement le cadre d'un régime, si traditionnels ou diététique fût-il.

---

[1] "Quand je serai seul avec la mer", TF1 Editions.

Première partie

Préliminaires

Garde-fou

Nous vivons une époque où le profit motive quasiment toutes les initiatives. Inévitablement, le doute s'est immiscé en tant que garde-fou dans notre manière d'appréhender le monde qui nous entoure. Mais il faut aussi s'en méfier, car en rejetant tout ce que les plus savants n'ont pas encore eu la possibilité de vérifier par eux-mêmes, on risque fort de se priver de son propre libre arbitre.

Dans nos civilisations occidentales modernes, les médecines classiques commencent tout juste à tenir compte de l'alimentation dans les problèmes de santé. On en parle beaucoup dans la presse à grand public mais le seul enseignement qui transparaît, pour l'instant, est que tel ou tel aliment " *pourrait avoir une certaine responsabilité* " dans telle ou telle maladie. Et nous sommes très loin d'avoir passé au crible la totalité des aliments que nous ingérons. Conjointement, la liste des affections s'allonge d'année en année. Faudrait-il y voir une quelconque relation de cause à effet ?

L'affaire de la vache folle a révélé au grand public quelques pratiques alimentaires industrielles pour le moins surprenantes : la nature des aliments que nous ingérons a été bafouée à l'autel du profit et au détriment de la santé. Mais ce qui jusque-là n'était qu'un bruit de fond commence à remonter à la surface, on entend dire qu'il ne faudrait peut-être pas nourrir des herbivores avec de la viande, ou que les produits laitiers ne seraient peut-être pas si adaptés à l'être humain que les publicités télévisées veulent bien nous le faire croire. Les mêmes spécialistes de l'alimentation et de la santé commencent déjà à nous susurrer qu'il vaudrait mieux faire cuire le moins possible nos aliments.

Or, bien que nous fassions encore partie du monde animal, personne n'a approfondi l'idée qu'à l'instar de ces derniers, nous avions peut-être encore en nous les moyens de choisir nos aliments en fonction des besoins réels de notre organisme. Pourtant même les plus grands scientifiques soulignent qu'en améliorant son hygiène de vie, on va forcément dans le sens d'une amélioration de la santé. La solution suprême consisterait donc bien à retrouver un état de santé qui ne nécessiterait ni médication symptomatique, ni médecine parallèle ou autre régime. Qu'il soit diététique ou non d'ailleurs, car qui dit régime, dit aussitôt privation. Et qui dit privation dit frustration. Or nous sentons tous que la vie ne peut pas être basée sur ces préceptes. A quoi bon vivre, en effet, si les chemins d'accès aux plaisirs les plus triviaux sont jalonnés d'obstacles.

" *La médecine, c'est un tout petit peu de connaissance et beaucoup de bon sens* ", a dit un jour un grand professeur de médecine. Il ne nous reste plus qu'à nous assurer que le " *bon sens* " en vigueur dans le domaine de l'alimentation, réponde bien aux exigences d'un organisme en équilibre.

Des dizaines de méthodes se partagent actuellement le marché du bien-être et de la santé. Officielles ou non, ces méthodes existent et sont censées répondre à une demande toujours plus grande du

public en ce domaine. Problèmes de santé, mal de vivre, solitude, les médecines officielles ont des limites qui sont, elles aussi, devenues officielles...

Dès lors, il ne nous reste plus beaucoup de choix pour faire face aux réalités de la vie. Entre l'acceptation pure et simple de ses propres souffrances, au sens large du terme, et le soulagement qu'on peut espérer trouver dans les médecines parallèles, mille charlatans se tiennent à l'affût de nos moindres faiblesses. Guérisseurs, sectes, régimes miracles, clubs de parias et autres succédanés de bien-être, n'attendent qu'un instant de faiblesse pour mettre le grappin sur nos deniers et nos vies.

Mais quelles que soient les raisons qui pourraient nous pousser à ce genre d'extrémités, nous nous trouvons plus embarrassés par la profusion des solutions proposées que par leur absence. A certains moments de sa vie, on peut donc être amené à prendre une décision sans avoir en main tous les éléments qui permettraient de le faire en connaissance de cause. Et comme il n'est pas possible de tout tester soi-même, le problème se résume finalement à déterminer quels critères privilégier pour arriver à ses fins sans trop s'égarer en chemin.

Il est évident que les instigateurs de certaines *méthodes* profitent de la fragilité morale des malades pour réaliser de substantiels profits. Que l'efficacité de ces méthodes soient ou non reconnues, car il n'est pas de créneau commercial qui puisse rester longtemps inexploité. Mais au-delà de ces considérations économiques, les faits nous démontrent qu'il n'est pas plus de régime diététique que de médecine parallèle qui fasse l'unanimité. Au sein du corps médical lui-même, il est des professionnels qui mettent en doute l'efficacité de pans entiers de la médecine (l'homéopathie, par exemple). Et pour cause, dans de nombreux domaines de la médecine, les traitements sont prodigués alors que leurs bienfaits (ou leurs méfaits) ne sont pas démontrés avec certitude. Que ce soit par manque de connaissance sur les mécanismes de la pathologie combattues, ou par l'absence de données quantitatives ou qualitatives.

Et ceci n'est pas très étonnant, car, compte tenu des immenses ressources morales de l'être humain, il est souvent impossible de déterminer avec certitude quelles sont les causes réelles d'une amélioration ou d'une guérison. Il est ainsi très tentant d'attribuer telle ou telle guérison à telle ou telle salade, dans le seul but d'en vendre quelques feuilles de plus...

En contrepartie, l'absence de logique présidant à l'application de certaines méthodes dissidentes, autant que l'absence d'homogénéité dans les résultats obtenus, permettent quand même d'émettre quelques doutes. Au final, il ne reste plus que quelques petites recettes, correspondant à des cas bien précis, et ne débouchant que sur de rares et aléatoires améliorations.

Pour résumer, lorsque la médecine s'avère inefficace, ou que l'importance des ses effets secondaires ne font que déplacer le problème, il ne reste plus qu'à se tourner vers les opportunistes du mal de vivre. Au mieux, on y trouvera un début de solution et un certain réconfort moral et, au pire, une aggravation des symptômes accompagnée de dépenses exorbitantes.

D'où l'impérieuse nécessité de comprendre avant de se lancer dans quoi que ce soit. Sans pour autant chercher, par cette démarche, à justifier une quelconque interruption des traitements en cours. Ces règles de bon sens élémentaire doivent bien évidemment s'appliquer aussi à l'alimentation originelle.

Les faits

Voyons tout d'abord s'il est possible de se mettre quelque chose de concret sous la dent. Est-il des éléments qui peuvent nous faire toucher du doigt l'existence même d'un instinct alimentaire ? À défaut, il ne nous resterait en effet plus qu'à faire appel à une quelconque foi pour justifier cette démarche. Et de la foi, il en faut souvent lorsqu'on fraye avec des gens qui commencent par vous dire qu'*il faut quand même un peu de temps pour voir les premiers effets se manifester*. Le temps en question n'est souvent qu'un leurre, qu'une parenthèse destinée à vous conduire à un tel niveau d'investissement, tant financier que moral, que toute remise en question en deviendrait un désaveu personnel.

Plutôt que de commencer par cette forme de supercherie, je vais donc vous proposer une petite expérience. Elle devrait vous permettre de prendre conscience par vous-mêmes de la grande variabilité des odeurs et des saveurs des aliments crus, par rapport à la relative constance qu'offrent celles des aliments cuits. Ensuite, nous chercherons à savoir si cette variabilité est aléatoire ou si elle répond à une certaine logique.

Réunissez trois ou quatre personnes devant une palette de fruits, composée d'ananas, de fraises, d'oranges et de kiwis, par exemple, et faites-les sentir un à un à vos invités en ayant bien pris soin de leur bander les yeux avant de commencer. Vous constaterez que la perception des odeurs ne fait pas l'unanimité, et de loin. L'un dira peut-être que l'ananas sent extraordinairement bon, et que les fraises n'ont pas d'odeur, ou sentent carrément mauvais alors qu'un voisin pourra dire exactement le contraire.

En est-il de même avec le pain ou le chocolat ? Oui bien sûr, certains aiment et d'autres pas. Mais tous s'accorderont à reconnaître que le pain sent le pain et que le chocolat a l'odeur du chocolat.

Jusque-là, il n'était question que d'odeur. Maintenant, proposez à tous vos convives de manger de l'ananas. Certains trouveront les premières bouchées succulentes et d'autres pas. Insistez pour qu'ils continuent et, tôt ou tard, vous constaterez un refus catégorique de l'un ou l'autre de vos invités. Le motif invoqué concernera très probablement une brûlure de la langue et des lèvres, s'accentuant un peu plus à chaque nouvelle bouchée ingurgitée.

Mais tous les organismes ne réagissent pas de manière aussi franche à l'ananas, et quelques tentatives avec des kiwis, des fraises ou des oranges, permettront de confirmer le phénomène. Tantôt la réaction de l'organisme est positive, et l'aliment est perçu à travers un goût agréable, et tantôt elle est négative et c'est alors un désagrément qui se manifeste. De diverses manières d'ailleurs ; soit par un picotement de la langue pouvant aller jusqu'à une sensation de brûlure si on insiste trop, soit par une tout autre manifestation rebutante : acide, aigre, fade, dont nous reparlerons plus loin.

En résumé : **avec des aliments crus et non apprêtés, les premières bouchées sont fréquemment savoureuses alors que les suivantes peuvent devenir plus ou moins rapidement immangeables.**

A moins bien sûr de les mélanger avec du sucre, de la crème, du miel, ou un jus de citron, dont l'action masquera les manifestations qui pouvaient être reconnues comme désagréables par l'organisme. Pour d'autres aliments, comme la banane par exemple, c'est plutôt la consistance qui changera. Onctueuse au début, elle deviendra vite pâteuse, voire même râpeuse lorsqu'on insistera un peu trop.

Prenez maintenant celui de vos convives qui trouvait l'odeur de l'ananas si alléchante, avant de s'en repaître, et faites-lui sentir à nouveau. S'il a bien les yeux bandés, il vous dira au mieux que l'odeur de l'ananas s'est estompée, que ça ne sent plus rien, ou que ça pue carrément.

Alors que le pain ou le chocolat, que ce soit avant ou après ingestion, ne sentent jamais que le pain ou le chocolat, et ont presque toujours la même saveur et la même consistance.

" L'alliesthésie ", cette variabilité de la perception olfactive des aliments, a été scientifiquement définie en 1970 par le Professeur Cabanac, de Lyon[2]. **Il a alors été prouvé que la perception d'une odeur était à la fois conditionnée par l'odeur elle-même, bien sûr, mais aussi par l'état de l'organisme qui y est confronté.** Il y a donc manifestement une interaction des deux parties en présence et les lois de la sélection naturelle permettent de supposer que notre organisme a les moyens de reconnaître que tel aliment cru lui est utile, ou que tel autre est devenu inutile, voire nuisible, en cours d'ingestion.

Ces mécanismes, dits " alliesthésiques " modifient la perception des odeurs et des saveurs en fonction de différents paramètres internes à l'organisme. De telle sorte qu'en fonction des besoins du corps, cette information se traduira soit par une odeur neutre ou repoussante avant ingestion, soit par un changement de goût en cours d'ingestion, soit encore par un signal physiquement perceptible. Ces derniers indiquant que les besoins de cet aliment précis, et à ce moment donné, sont couverts.

Partant de là, voyons maintenant s'il est possible d'approfondir cette tentative d'explication des faits. Et ce, en ne perdant pas de vue que le but d'une théorie consiste moins à imposer des dogmes qu'à rendre compte, du mieux possible, d'une réalité observable. Sa crédibilité, ou son absence de crédibilité, ne pouvant en aucun cas remettre les faits eux-mêmes en question. Ils sont ce qu'ils sont et le resteront par-delà toutes les explications qui pourront en être données.

Le patrimoine génétique des mammifères s'est bien évidemment élaboré en fonction du milieu dans lequel ils ont évolué ces derniers millions d'années. Car c'est bien là l'échelle de grandeur à prendre en compte si on veut parler d'évolution génétique. Autrement dit, le patrimoine génétique des

[2] Etude de l'appétence et de l'aversion olfactive que peuvent ressentir des sujets, avant et après un repas, face à des odeurs alimentaires et non alimentaires.

mammifères, comme celui de toutes les espèces vivantes, a évolué en fonction des seuls aliments qui étaient à disposition dans les époques concernées. Avec, à la clé, l'évolution et la survie des espèces les mieux adaptées à leur milieu.

On ne peut en effet pas concevoir des êtres vivants qui développeraient un instinct les poussant à mal équilibrer leur alimentation, ou à ingurgiter des poisons. Ces individus se seraient mis en état d'infériorité par rapport à leurs concurrents et leur propre espèce n'y aurait tout simplement pas survécu. Il en est d'ailleurs de même pour tous les autres instincts.

Au fil des temps écoulés, et bien avant la naissance des premières civilisations, l'instinct alimentaire s'est donc obligatoirement perfectionné pour que tout aliment utile à l'organisme soit perçu comme attirant. Et ce, tant par rapport à son odeur qu'à sa saveur. Et en ce qui concerne les aliments potentiellement nuisibles ou inutiles, l'instinct s'est organisé pour que leur odeur ou leur goût (ou les deux), soient identifiés comme désagréables afin que tout risque d'ingestion soit écarté.

Mais l'époque où le feu n'était pas encore utilisé pour cuisiner est depuis fort longtemps révolue. Entre temps, notre plage alimentaire s'est à tel point modifiée que nous sommes en droit de nous demander si notre patrimoine génétique a eu le temps de s'adapter à ces transformations. Pour se faire une idée plus précise des durées dont il est ici question, il est intéressant de faire la petite comparaison suivante : si on représente l'histoire des hominidés[3] par les 24 heures d'une horloge (soit 1440 minutes), il faudrait alors représenter la durée de l'histoire de l'art culinaire par environ cinq minutes !...

Les primates actuels, ceux qui vivent dans leur biotope naturel et se nourrissent exclusivement des produits de ce dernier, pratiquent toujours l'alimentation originelle au jour le jour. Mais pouvons-nous pour autant en déduire que l'homme d'aujourd'hui en serait encore capable ? Pour mesurer la proximité physiologique et métabolique de ces deux espèces, je citerai un extrait d'une exposition sur nos origines qui s'est tenu au Musée de l'Homme il n'y a pas si longtemps :

" *L'homme et le chimpanzé sont deux parents très proches et ont en commun plus de 99% de leur patrimoine génétique... L'hémoglobine normale est constituée de 146 acides aminés dont la composition varie d'un animal à l'autre. On dénombre 61 différences entre la grenouille et l'homme, 27 entre le cheval et l'homme, et aucune entre le chimpanzé et l'homme.* "

Les groupes sanguins des primates et des hommes sont les mêmes[4], et ils ont en commun 99.3 % de l'information génétique contenue dans leurs gênes respectifs.

Sans pour autant constituer une preuve quelconque, ces données nous autorisent quand même à approfondir la question de l'adaptation, ou de l'inadaptation génétique de l'homme aux aliments " culinarisés ".

---

[3] Homo Habilis, qui en est l'un de ses premiers représentant connus, vécu de - 4 à -1 millions d'années, et j'ai choisi 3 millions comme base de comparaison.

[4] A,B,O rhésus positif et négatif.

Savons-nous exactement quand l'homme a commencé à utiliser la cuisson pour transformer sa nourriture ? Les premiers vestiges osseux présentant des traces de combustion apparentes, remontent à environ quatre cent mille ans. Mais les analyses chimiques ont permis d'en attribuer la plupart à de simples dépôts de manganèse. Quant aux vestiges qui sont effectivement passés par le feu, mais qui ne sont pas associés à d'autres objets culinaires[5], rien ne prouve qu'ils ne l'ont pas été à d'autres fins. Soit en tant que combustible en périodes glaciaires, lorsque le bois se faisait rare, soit dans le but de durcir certains matériaux afin d'en améliorer la résistance. Aujourd'hui encore, les outils d'os ou de bois utilisés par les peuples dits " primitifs " sont ainsi chauffés avant d'être travaillés.

Il est donc fort probable, comme nous le confirme l'analyse des matières fécales fossiles des hommes du mésolithique, que le feu n'ait pas été utilisé à des fin culinaires avant -10000 ans environ.

Quoi qu'il en soit, ces réflexions pourraient donner lieu à d'infinis débats qui, faute de pouvoir être tranchés avec certitude, n'auraient pas grand intérêt en ce qui nous concerne. En effet, lorsqu'un comportement met en cause la survie d'un individu, la sélection naturelle se charge vite de faire respecter sa logique, et supprime l'audacieux. S'il ne s'est pas encore reproduit, les gènes responsables de ce comportement à haut risque, disparaissent avec lui. Mais s'il a eu le temps de se reproduire avant que survienne la sanction, les gènes incriminés seront transmis à sa descendance et l'évolution biologique naturelle ne pourra pas enrayer le phénomène[6].

Cette mécanique implacable pourrait bien nous concerner, car il ne faut pas confondre adaptation et tolérance : le fait qu'un individu tolère la fumée de cigarette, les aliments cuits ou les produits laitiers, ne veut pas dire que son organisme s'y soit génétiquement adapté.

L'utilisation du feu a entraîné de profondes modifications dans notre plage alimentaire. D'autres pratiques s'en sont ensuite mêlées et, en quelques milliers d'années, l'homme est passé du stade de chasseur-cueilleur à celui d'éleveur-cultivateur.

L'agriculture, qui date aussi d'une douzaine de milliers d'années, nous a conduit à modifier le patrimoine génétique de certaines céréales, à seule fin d'en améliorer la productivité (voir le chapitre consacré au blé). Il n'est bien évidemment pas question ici de porter un jugement quelconque sur l'utilité de cette pratique, mais seulement de souligner que par l'artifice culinaire, nous nous sommes mis soudain à consommer de très grandes quantités de céréales. Et ce, au détriment de la foison de végétaux que la cueillette fournissait aux hommes de cette époque.

Presque simultanément, l'homme s'est mis à l'élevage, et à la consommation de produits laitiers. Il a ensuite inventé la cervoise, la bière et le vin, et les dernières décennies de notre histoire ont vu naître le Coca-Cola et autres hamburgers. On peut effectivement objecter que si tous les aliments concoctés par l'industrie agro-alimentaire était dangereux pour la santé, ça se saurait depuis

---

[5] Pierres chauffées et noircies, débris d'ustensiles culinaires...

[6] Même si quelques mutations adaptatives surviennent dans la population, aucune sélection ne viendra en privilégier la transmission.

longtemps... Mais qu'ils soient allégés, économiques ou sur-vitaminés, ils ne peuvent être contrôlés qu'en fonction des limites actuelles de nos connaissances.

L'évolution des esquimaux est d'ailleurs intéressante à souligner ici. Jusque dans un passé récent, ils se nourrissaient de viandes et de poissons sauvages (plus ou moins séchés ou avancés), d'abats, de panse de ruminants (rebondies de végétaux prédigérés) et de pousses végétales à la belle saison. Pourtant, les esquimaux étaient quasiment épargnés par les maladies cardio-vasculaires alors qu'aujourd'hui, les diététiciens préconisent de réduire la consommation de viande[7] pour lutter contre ces affections.

Alors, le froid ne semblait pas trop gêner ce peuple vivant pourtant à deux doigts du pôle nord : les infections des voies respiratoires (grippe, rhume et coup de froid) ne faisaient pas partie de leur ordinaire. Pour clore le tout, malgré des pratiques sexuelles particulièrement propices à la transmission des maladies vénériennes[8], ces mangeurs de cru n'y étaient guère confrontés.

Mais depuis qu'ils ont adopté, entre autres, les habitudes alimentaires occidentales, et qu'ils se sont mis à cuire leurs aliments, ils sont devenus la proie des mêmes pathologies que nous. Stress, allergies diverses et variées, asthme, rhumatismes, alcoolisme, violence, suicide et tout le cortège des maladies cardio-vasculaires, sont entrés dans leur vie.

Non, ce n'est pas un exemple isolé, car la santé des japonais a elle aussi considérablement évolué à partir du moment où ils ont remplacé leur alimentation traditionnelle, comprenant peu de produits laitiers et beaucoup de poisson cru, par l'alimentation occidentale que nous connaissons. Les polynésiens, quant à eux, avec leur célèbre poisson à la tahitienne, simplement macéré au citron, sont à la même enseigne que les esquimaux.

La liste des exemples de ce type serait bien longue à énumérer. Nous sommes donc bien en droit de nous demander si notre génétique, compte tenu de sa vitesse d'évolution[9], a eu le temps de s'adapter aux profondes modifications culinaires en question. Et si notre organisme n'a pas acquis les moyens de traiter des aliments qui n'ont jamais existé, et qui sont donc génétiquement inconnus pour lui, il devient plus qu'indispensable de nous intéresser à l'alimentation originelle. A celle qui, dans ces époques reculées de notre histoire, remplaçait probablement le *bon sens* de nos grand-mères tout en tenant lieu de diététique et de médecine à la fois.

---

[7] Il s'agit toujours de viande cuite, bien évidemment !

[8] Les règles de politesse élémentaires de ce peuple voulaient en effet que le maître de maison accueille ses invités en leurs offrant les charmes de sa compagne en guise de bienvenue. Exactement comme nous, nous offrons l'apéritif.

[9] Le temps de remplacement de 1 % du génome se compte en millions d'années durant lesquels l'évolution pourra faire le tri entre les bonnes et les mauvaises mutations.

En attendant que l'on sache tout guérir, il serait donc bien dommage de se priver des effets que cette pratique alimentaire produit sur la santé. La triste histoire du scorbut est là pour illustrer les méfaits d'une trop grande rigidité d'esprit.

Avant que l'importance de la vitamine C soit découverte, des milliers de marins sont morts du scorbut. Alors, on accusait volontiers le sel de mer, l'air du large, le vague à l'âme (ah ! les femmes !), l'humidité ou même les esprits malfaisants. Au dix-huitième siècle, les préjugés étaient si profondément ancrés dans les consciences, que lorsqu'un médecin de la marine anglaise découvrit qu'il suffisait de consommer quelques jus de citrons à intervalles réguliers pour vaincre cette maladie, personne n'y a cru. Les médecins et les hommes de pouvoir sont restés sur leurs positions, et les marins ont continué à tomber comme des mouches. Tant et si bien qu'une trentaine d'années plus tard, un médecin parisien écrivait encore dans un traité de médecine, que l'usage du ventilateur était " *un puissant moyen d'éviter le scorbut* ".

Il aura finalement fallu attendre encore une cinquantaine d'années pour que la marine anglaise reconnaisse enfin le bienfondé de cette histoire d'agrumes et en adopte l'usage à titre préventif. Entre temps, deux générations de marins furent décimées par cette terrible maladie. Quant à la marine française, il lui aura fallu plus d'un siècle pour qu'elle se décide à suivre le mouvement...

Mais il ne faut pas croire que cet exemple soit l'apanage d'une époque donnée, car de nos jours encore, nous pouvons assister à des aberrations du même type. Par la publication des résultats de ses travaux, le Dr F. Pottenger[10] aurait déjà pu attirer l'attention du monde scientifique sur l'incidence de l'alimentation sur la santé. Dès 1932, et ce jusqu'en 1942, il a soumis plus de 900 chats et chattes à différents régimes alimentaires. Au départ, ses objectifs n'avaient rien à voir avec ce qui nous concerne ici. Le Dr Pottenger avait en effet besoin de cobayes pour ses expériences médicales, de beaucoup de cobayes, qui devaient bien sûr être nourris.

Son travail consistait à étudier leur résistance à l'injection d'hormones de synthèse, après leur avoir enlevé les glandes surrénales. Mais comme de nombreux chats mouraient juste après l'opération, Pottenger a essayé de renforcer leur résistance avant de les faire passer sur le billard. Alors, suivant les conseils des spécialistes de l'époque, il concocta un régime à base de lait de vache, de déchets de viande cuite provenant d'un sanatorium voisin et d'huile de foie de morue.

Ses recherches suivaient leur petit bonhomme de chemin, son cheptel grandissait et, un jour, la viande cuite du sanatorium ne suffit plus à nourrir tous ses chats. Pottenger s'adressa alors à un boucher, et remplaça ses déchets de viande cuite par des déchets de viande crue.

Quelques mois plus tard, il dut se rendre à l'évidence, les chats nourris ainsi résistaient beaucoup mieux à ses expériences que les précédents. Tant et si bien que, petit à petit, il abandonna ses travaux sur l'endocrinologie et se concentra sur les effets de l'alimentation sur la santé de ses cobayes. Pendant près d'une dizaine d'années, il les a donc suivis tout en notant scrupuleusement ses observations : pathologies rencontrées, mortalités associées, autopsie des morts non identifiées, radiographies, analyses biologiques, etc.

---

[10] Price-Pottenger Nutrition Foundation (PPNF) : "Nutrition and physical dégénération, Pottenger's cats" et "The guide to living foods workbook". U.S.A.

Les chats vivant isolés dans un enclos, ils n'avaient accès à aucun complément alimentaire naturel comme les souris, les lézards, les insectes, les oiseaux et les herbes. Seuls les aliments que Pottenger leur donnait pouvaient donc être responsables des variations constatées :

La santé des chats mangeant de la viande crue était excellente, leur poids stable, leur poil magnifique et ils ne manifestaient ni agressivité ni allergie. Les nouveau-nés pesaient tous environ 120 grammes, et les mères allaitaient sans problème des portées de cinq chatons en moyenne.

Par contre, chez les chats qui mangeaient de la viande cuite, il constata une dégénérescence progressive qui s'accentuait à chaque nouvelle génération. Les nouveau-nés ne pesaient plus qu'une centaine de grammes, présentaient des malformations très fréquentes, les mises bas se passaient souvent mal, et les mères étaient de moins en moins capables d'allaiter leur progéniture.

Génération après génération, les os s'allongeaient, s'amincissaient, et se ramollissaient simultanément. Si bien qu'à la troisième génération, ils se fracturaient à la moindre sollicitation. Les maladies de peau ont fait leur apparition et de plus en plus de sujet s'en sont trouvés atteints. Ces chats étaient irritables, dangereux à manipuler et présentaient, en outre, des comportements sexuels anormaux : inversion des comportements dans l'accouplement (mâles soumis et femelles agressives) et fréquentes tentatives d'accouplement entre les mâles eux-mêmes. Chez les animaux ne recevant pas de viande cuite, rien de tel n'avait pu être constaté.

Par contre, en soumettant à nouveau au cru la troisième génération de chats " cuits ", Pottenger a pu constater une réversibilité de ces dégénérescences. Les chatons de deuxième génération cru présentaient encore quelques difformités, provenant probablement du passif alimentaire de leurs ancêtres, mais les générations suivantes étaient tout à fait normales. Dès la troisième, les chats se retrouvaient en effet dans le même état que leurs ancêtres avant qu'ils ne commencent à manger cuit.

Pour résumer, lorsque l'alimentation qu'avait choisi Pottenger pour nourrir ses chats était consommée crue, bien qu'imparfaite, elle n'entraînait pas de problèmes de santé particulier. Par contre, lorsque la même alimentation était préalablement soumise à la cuisson, cela débouchait sur une dégradation fulgurante, et systématique du terrain.

La suite d'affections que Pottenger a pu observer dans le référentiel cuit est impressionnante. Elle s'apparente d'ailleurs tout à fait à ce que subit l'espèce humaine en ce domaine. Quant à l'évolution des chats nourris au cru, elle ressemble en tous points à ce que vivent les animaux sauvages qui n'ont pas encore découvert les aliments transformés de l'homme.

Cette série de faits : l'agriculture, l'élevage, l'âge relatif de la cuisine dans l'histoire de notre évolution, les esquimaux, le scorbut et les chats de Pottenger, nous montre, à posteriori, que les hommes de science auraient, depuis fort longtemps, pu s'inquiéter des méfaits provoqués par la cuisson des aliments sur notre santé. Or, il n'en a rien été car, parallèlement, notre siècle a connu des progrès considérables dans les domaines de l'hygiène et de la médecine.

L'évolution des techniques médicales a permis d'observer des pathologies jusqu'alors non identifiables et l'augmentation de la durée de vie de l'espèce humaine a, simultanément, permis l'émergence de nouvelles affections. Comment faire alors la part des choses et totalement écarter une éventuelle dégradation des défenses immunitaires de l'Homo " Culinaris ". Les statistiques ne peuvent pas nous éclairer à ce sujet, car il est tout à fait possible que les améliorations dues à l'hygiène et à la médecine nous aient masqué une dégradation générale de la santé.

En effet, les hommes préhistoriques ne connaissaient pas plus la tuberculose que la lèpre, la syphilis vénérienne ou le paludisme. Les paléo-anthropologues se permettent de l'affirmer, car toutes ces maladies laissent des traces sur les os. Les grecs ne connaissaient pas encore la variole ou la rougeole et, dans le début des années 80, le mot SIDA n'avait pas encore de sens.

On n'en reste pourtant pas moins tenté d'étendre l'image du sauvage souffreteux et violent du début des temps historiques (avec cuisson, agriculture et élevage), à celle de nos plus lointains ancêtres. Il devient alors effectivement possible de supposer qu'en mangeant comme des animaux sauvages, nous risquerions de redevenir nous aussi des sauvages. Sauf qu'au temps des sauvages en question, on mangeait déjà cuit. Alors, l'époque des chasseurs-cueilleurs et de l'alimentation originelle était depuis belle lurette révolue.

On pourrait aussi supposer que nos ancêtres ne vivaient pas assez longtemps pour contracter les maladies que nous connaissons aujourd'hui. Mais, ce faisant, on présuppose l'existence de ces maladies en ces temps reculés, alors que tous les éléments dont nous disposons laissent entendre le contraire. Pour information, je citerai quelques passages de l'étonnant ouvrage de Mirko D. Grmek, " *Les maladies à l'aube de la civilisation occidentale* "[11].

" *(...) À notre connaissance, on n'a encore identifié aucun cas certain de tumeur maligne sur les ossements anciens en Grèce (...) À part quelques exemples de tumeurs bénignes, il n'y a absolument aucun indice ostéo-archéologique concernant les maladies néoplasiques dans la Préhistoire et l'Antiquité Grecque. (...)*

L'ancien monde grec n'a connu aucune maladie syphilitique, aucune tréponématose. (...)

La lèpre laisse des empreintes durables sur les ossements (...) En France, sur environ un millier de squelettes examinés qui s'échelonnent du néolithique à l'an mille, on a découvert un seul crâne de l'époque mérovingienne (sixième siècle) avec des stigmates lépreux. (...)

Il faut signaler l'absence de toute trace de lèpre sur les restes humains de l'époque pharaonique en Égypte (...) Sur environ 20 000 spécimens (...) provenant de trois pays différents, on a pu constater la présence de stigmates lépreux sur huit individus ayant vécu avant l'an mille (...) Tous ces cas datent de la même époque, étonnamment tardive : le sixième siècle après J.-C.

De même, aucune lésion suspecte d'être tuberculeuse n'a été constatée sur des os humains du paléolithique (...), les plus anciens spécimens tuberculeux remontent à trois mille ans avant J.-C.

---

[11] Paru aux éditions Payot en 1983.

Le paludisme de type falciparum peut être mis en relation avec l'hyperostose poreuse. L'hyperostose apparaît avec certitude au mésolithique et atteint une fréquence extraordinaire au début du néolithique (...) Dès la fin du cinquième siècle avant J.-C., la malaria est la maladie par excellence du monde grec[12]*. "*

Plus généralement, la recherche de caries dentaires sur les vestiges humains de différentes époques permet d'apprécier le niveau de santé moyen d'une communauté. Or, il s'avère que les caries n'existaient pas avant la domestication du feu par l'homme. Les premières sont apparues il y a trois à quatre cent mille ans environ, et elles ne sont devenues fréquentes qu'à partir du moment où l'homme a remplacé ses habitudes de chasseur-cueilleur par celles d'éleveur-cultivateur. Ensuite, vers moins trois mille ans, lorsque les égyptiens se sont mis à consommer des galettes de blé cuit en grande quantité, cette affection est devenue fréquente. A l'heure actuelle, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la carie dentaire est devenue l'affection la plus répandue au monde, la championne toute catégorie !

Depuis la parution de l'ouvrage de Grmek, en 1983, les scientifiques ont beaucoup travaillé. Tant et si bien qu'au mois de juin 1996, la revue médicale " *Impact médecin hebdo* " a publié une série d'articles mettant à jour l'existence de deux grandes vagues de pathologies dans l'histoire de l'humanité. La première serait survenue il y a environ 450.000 ans, c'est-à-dire en même temps que la domestication du feu.

Successivement, on voit alors apparaître la pyorrhée alvéolaire, la fameuse carie dentaire et le paludisme. Puis, jusqu'à moins 100 000 ans on ne constate aucune affection nouvelle. Arrivent ensuite méningiome et syphilis puis, avec l'avènement de l'agriculture et de l'élevage, et parallèlement au développement de l'art culinaire, on assiste à une explosion d'affections jusqu'alors inconnues : actinomycose, ostéomyélite, tuberculose, rachitisme, artériosclérose, obésité androïde, lèpre, goutte et cancer, etc.

" Les hommes du néolithique étaient en meilleure santé que ceux du Moyen Âge " nous dit Evelyne Peyre (du laboratoire d'anthropologie biologique du musée de l'homme) dans cette même revue médicale. Et les hommes de Cro-Magnon *" ne souffraient pas de carence alimentaire, ni d'ostéoporose ",* ajoute le Dr Gilles Delluc, endocrinologue.

Aujourd'hui, nous nous gargarisons des progrès de la science. De ces mêmes progrès qui, tout au long des temps historiques, n'ont cessé de faire augmenter notre durée de vie. Du coup, nous avons bien du mal à envisager que nos ancêtres préhistoriques aient pu vivre plus longtemps que nous, sans pour autant finir leur vie dans la peau d'un vieillard grabataire. Pourtant, l'espérance de vie des mammifères (mangeant cru bien sûr !) se calcule en multipliant par six la durée de croissance de leurs os longs. Ce qui donne à peu près cent vingt ans pour l'homme. Même si quelques privilégiés arrivent actuellement à franchir le cap de la centaine d'années, la norme tourne quand même autour de soixante-dix à quatre-vingt ans...

[12] Pages 113/114, 208/212, 228/230, 404.

Dans ces époques reculées de notre histoire, à défaut de sciences médicales sophistiquées, les organismes se laissaient guider par l'instinct alimentaire et utilisaient tout le potentiel de la fonction d'automédication qui y est génétiquement associée. Ils pouvaient donc probablement maintenir leur santé en équilibre sans qu'aucune des affections actuelles ne puisse les atteindre. L'absence de trace de maladie, caractéristique des vestiges humains préhistoriques d'avant le feu, s'expliquerait alors très bien.

Avec l'entrée du feu dans ce que l'on appelle aujourd'hui le " foyer ", et surtout son corollaire culinaire, les premières maladies sont apparues. Depuis, la situation n'a cessé de se dégrader jusqu'à ce que l'avènement de l'hygiène et de la médecine vienne inverser cette tendance. Tout en nous laissant croire au passage que, hors cela, il n'y avait point de salut pour l'homme.

L'hypothèse d'une programmation innée de l'instinct alimentaire a fait l'objet d'expériences qui se sont étalées sur plusieurs dizaines d'années. C'est le travail réalisé par Guy Claude Burger[13] qui a permis de remettre au goût du jour les règles de l'instinct alimentaire. Ce n'est d'ailleurs pas très étonnant, car la physique est la seule science, dite exacte, qui considère l'odorat comme une référence digne de foi[14].

Des milliers de volontaires, au cours de ces trente dernières années, se sont essayés à l'alimentation originelle. Ils ont notamment constaté que les nouveau-nés étaient très vite capables de sélectionner et de doser correctement leur nourriture sans aucun apprentissage culturel ou social préalable. Si tant est, bien sûr, que les aliments présentés n'aient pas été dénaturés.

Un ami, lors de la naissance de sa fille, a fait l'expérience de lui présenter tous les aliments de sa table " originelle " sous le nez. Le bébé n'avait que quelques jours d'existence lorsqu'il a vu défiler sous son nez toute une palette d'aliments crus. Avec, d'ailleurs, la plus grande indifférence jusqu'à ce qu'arrive la banane. Sa bouche s'est alors ouverte et, simultanément, un filet de salive s'est mis à couler sur son menton. Quelques trop longues secondes plus tard, un cri strident, de ceux dont les bébés ont l'apanage, est venu rappeler les parents à l'ordre. La maman s'est empressée de mâcher un peu de chair rose avant de la glisser dans la bouche grande ouverte du nouveau-né et son visage s'est transfiguré dans une sensation d'immense bonheur. Après quoi, un nouveau tour de table a été entrepris et, dans une béatitude tout aussi radieuse, le bébé a successivement englouti un tiers de mangue et une demi mandarine, sans aucun ennui digestif.

Ces expériences, doublées de nombreux autres témoignages, tendent bien à prouver que l'instinct alimentaire est encore inscrit dans notre patrimoine génétique et qu'il reste tout à fait capable de s'exprimer aujourd'hui. Pour autant bien sûr qu'on lui crée les conditions normales de son expression.

Ces conditions se résument à ne proposer à l'organisme que des aliments face auxquels l'instinct alimentaire peut s'exprimer. Soit par une appétence, soit par une aversion, mais toujours en fonction des besoins du susdit organisme. Par convention, ces aliments seront qualifiés d'originels. Soulignant

---

[13] Physicien de son état, ce personnage très controversé est le "découvreur" de l'instinctothérapie (alimentation instinctive vue sous son angle thérapeutique).

[14] C'est en effet par l'odeur, entre autres paramètres, que les physiciens caractérisent les gaz.

en cela la similitude qu'ils présentent par rapport aux aliments qui existaient dans le biotope d'origine de l'espèce humaine.

Mais pour déterminer avec certitude quels aliments pouvaient être qualifiés d'originels, il aura fallu des années de tâtonnements, car une multitude de paramètres sont potentiellement capables de fausser notre jugement. A priori, il n'était en effet pas facile de mettre à jour les transformations alimentaires qui pouvaient tromper un instinct dont la fonctionnalité n'était alors qu'une supposition.

Bien que les transformations biochimiques que subissent les aliments chauffés paraissent évidentes, il est quand même intéressant d'en mesurer la portée. **En effet, le fait d'élever la température d'une substance biochimique (alimentaire ou non), même faiblement, entraîne d'importantes modifications dans sa structure interne.** Des réactions très complexes, débouchant sur des recombinaisons biochimiques aléatoires, font apparaître des substances qui n'existent pas à l'état naturel. Des vitamines indispensables à la vie disparaissent, et d'autres substances voient le jour. Certaines sont connues, comme les benzopyrènes cancérigènes des grillades, mais il en est des centaines dont on sait seulement qu'elles existent.

C'est en 1916 que Maillard découvrit que la cuisson des aliments entraînait l'apparition de molécules non originelles (M.N.O.)[15]. Pour une simple pomme de terre cuite à l'eau, on en dénombre près de 450, dont seulement une cinquantaine a été étudiée (en 1982). Les résultats de ces travaux ont montré qu'elles étaient pour la plupart, soit peroxydantes, soit antioxydantes, soit mutagènes ou toxiques, sans qu'on sache très bien comment et pourquoi.

On comprend ainsi pourquoi la cuisson mérite d'être analysée sous toutes ses coutures. Lorsqu'on ajoute un simple produit chimique à un aliment qui sera consommé cru, ce n'est jamais qu'une molécule non originelle et une seule, qui s'introduira clandestinement dans l'organisme. Alors que la plus anodine des cuissons débouche sur plusieurs centaines d'espèces chimiques nouvelles. Pour une simple pomme de terre, car, si on y ajoute une carotte et un navet, il faudra parler de plusieurs millions d'éléments nouveaux.

Mais au-delà de la cuisson, il est d'autres habitudes culinaires dont on peut encore moins facilement percevoir les conséquences. Notamment par rapport au fonctionnement de l'instinct : l'utilisation d'engrais dans les cultures, la sélection artificielle des bêtes et des semences, les fermentations culinaires, les mélanges alimentaires, la surgélation, l'irradiation et mille autres exemples, sont effectivement susceptibles de perturber les mécanismes alliesthésiques.

Pour compliquer encore la situation, les facteurs qui viennent d'être évoqués sont souvent entachés de considérations plus ou moins économiques, écologiques, culturelles ou psychologiques.

De nos jours comme hier, les hommes attribuent aux aliments des significations qui dépassent largement le cadre de l'alimentation. Mais si certains d'entre eux, comme les fruits et les légumes par exemple, ne sont associés qu'à des idéologies de type écologique, il en est d'autres dont la

[15] Longtemps baptisées molécules de Maillard, puis E.C.N. (espèces chimiques nouvelles), ou encore M.N.O. (Molécules non-originelles).

signification culturelle ou religieuse est beaucoup plus profondément ancrée en nous. Je veux parler ici du pain, du vin, du lait et du fromage, que notre culture a élevés à un rang plus ou moins " sacré ", et qu'il était difficile d'écarter à priori.

Pour déterminer avec certitude si tel ou tel aliment pouvait être reconnu comme originel par l'organisme humain, il fallait déjà être sûr que les mécanismes alliesthésiques de l'organisme en question fonctionnaient correctement. Or nous avons déjà constaté que l'attrait exercé par un aliment cru n'est pas une constante. Il dépend de l'état de l'organisme qui l'ingère et évolue en même temps que ce dernier.

On pouvait donc être tenté de penser qu'avec des organismes " sains ", on obtiendrait effectivement des informations crédibles. Mais la notion de bonne santé fait d'évidence référence à des organismes qui se nourrissent d'aliments transformés par l'art culinaire puisque c'est la norme actuelle.

Tout se passe donc comme si nous avions pris l'habitude de faire rouler notre voiture équipée d'un moteur diesel, en l'alimentant d'un mélange essence/gas-oil. Avec quelques bricolages, et en changeant fréquemment certaines pièces, on y arriverait effectivement à peu près. Il serait alors facile, en l'absence d'autres références, de considérer cela comme " la " norme.

Mais si d'aventure on se risquait à refaire un plein de gas-oil pur, le problème ne serait pas pour autant réglé. En effet, les réglages du moteur ayant été modifiés, dans le but d'améliorer son rendement sous mauvais carburant, le retour au carburant d'origine les rendrait à nouveau caduques. Et quand bien même on arriverait à retrouver les réglages d'origine, cela ne suffirait pas encore. Il faudrait en effet nettoyer toutes les pièces sur lesquelles le mauvais carburant n'aurait pas manqué de laisser force dépôts, car leur élimination n'avait aucune raison d'être prévue par les concepteurs de cette mécanique. Même encore ainsi, on n'aurait pas atteint le bout de nos peines. Il nous faudrait encore attendre que l'ancien carburant, celui qui se trouve encore dans les circuits d'alimentation et dans le fond du réservoir, soit entièrement remplacé par le nouveau. Alors, et seulement alors, on s'apercevra que le diesel, ça marche sacrément mieux que tout ce qu'on pouvait " normalement " imaginer.

Mais revenons à notre organisme. L'idée que nous nous faisons d'un organisme en bonne santé intègre une multitude de petites affections que nous acceptons comme inéluctables. Plusieurs facteurs entrent en jeu dans ce phénomène inconscient : l'impuissance de la médecine actuelle à les guérir, le nombre important d'affections autrement plus graves qui nous entourent, et notre incapacité légitime à concevoir que ce n'est peut-être pas si *normal* que ça en a l'air de prime abord.

Ces réflexions nous permettent de mesurer la complexité du problème auquel nous sommes confrontés. Pour déterminer l'appartenance de tel ou tel aliment à la catégorie dite " originelle ", il a donc fallu procéder par étapes successives, en tenant compte des paramètres ci-dessus évoqués.

Une plage alimentaire constituée d'aliments présentant un minimum de risques a, dans un premier temps, été constituée. Pour ce faire, le caractère sauvage a été privilégié : fruits régionaux et

tropicaux, légumes et noix variées, viande d'animaux sauvages, oeufs, miels, produits de la mer, etc. Et pour que cette base de référence alimentaire soit le plus possible " originelle ", et que les mécanismes alliesthésiques ne risquent pas d'être mis en défaut par un quelconque artifice, ils ont été consommés en l'état. C'est-à-dire en respectant la forme sous laquelle on peut les trouver dans la nature.

Les choses auraient pu se dérouler très simplement si un obstacle inattendu n'était venu compliquer l'interprétation des faits observés : la médecine s'est édifiée sans que la normalité ou l'anormalité des processus d'élimination des toxines non originelles soient prises en compte. Or tous les organismes tendent à rétablir spontanément leur équilibre[16] et leur intégrité, il existe donc bien des processus de détoxination dont la fonction consiste à éliminer (au moins partiellement) ces toxines non originelles. La médecine traite néanmoins toutes sortes de malaises, sans aucun discernement d'ordre qualitatif.

L'apparition de certains troubles risquait donc de condamner des aliments qui n'avaient que la responsabilité d'avoir voulu, par un processus de détoxination, rétablir l'équilibre de l'organisme. Il reste d'ailleurs toujours possible de confondre un malaise provoqué par un aliment douteux, avec une réaction d'élimination déclenchée par un aliment parfaitement en ordre (nous y reviendrons).

Le démarrage de l'alimentation originelle entraîne donc certaines difficultés quant à l'interprétation des faits observés. C'est en effet au cours de cette période que s'effectue le nettoyage des organes encrassés. C'est aussi là que se manifeste un indéniable sentiment de frustration qui pourrait presque s'apparenter à un sevrage. Comme si les aliments non originels étaient des drogues. Même le ventre plein de " cru ", on rêve de pain, de saucisson, de chocolat ou de gâteau.

Puis, au fur et à mesure que l'organisme se débarrasse de ses surcharges et des perturbations métaboliques induites par l'alimentation transformée, l'alliesthésie s'exprime avec une précision de plus en plus étonnante. Simultanément, apparaît un niveau de plaisir inconnu jusqu'alors. Un plaisir que même les plus belles préparations culinaires n'arrivent pas à égaler. Mais quelles que soient nos expériences en ce domaine, il sera difficile de l'admettre avant d'en avoir fait soi-même l'expérience.

Alors, les premières conséquences objectivement bénéfiques pour l'organisme apparaissent et il devient possible de faire un peu plus confiance à son organisme. Alors, en introduisant un à un les aliments suspectés dans une plage alimentaire de référence, il est possible de séparer ceux qui peuvent être qualifiés d'originels de ceux qui ne le peuvent. L'apparition reproductible et systématique de perturbations, associées à l'ingestion de tel ou tel aliment sur un organisme déjà nettoyé, permet alors de suspecter l'existence d'une altération de cet aliment.

Autrement dit, l'exclusion de certaines classes d'aliments ou artifices culinaires de la plage alimentaire instinctive n'est pas le fruit de spéculations purement intellectuelles, mais la conséquence de faits observés par un nombre statistiquement significatif de personnes.

---

[16] Principe d'homéostasie traduisant la tendance qu'ont tous les organismes vivants à maintenir leurs différents paramètres physiologiques en équilibre.

Il serait néanmoins inutile de reproduire ici la liste des maladies pour lesquelles des améliorations sensibles, voire des rémissions complètes, ont été observées dans le cadre cette alimentation. Car, si longue soit elle, elle serait vite décrédibilisée par sa propre diversité. D'autant qu'à ce jour, aucun organisme indépendant ne s'est lancé dans l'étude statistique de ces résultats.

Les faits n'ont pourtant pas toujours besoin de statistique pour être reconnus. Quel intérêt d'aller consulter des statistiques qui prouveraient que le feu brûle les mains qui s'y frottent ? Aucun en effet, la preuve est en nous, dans notre corps ; feu égale danger, avec ou sans statistique.

Les services rendus par cette science mathématique vont heureusement bien au-delà de cette question, car lorsque les résultats sont indiscutables, ils nous imposent remettre nos doutes en cause. Notamment si on n'a pas la possibilité de trancher en tentant soi-même l'expérience. Puisque les faits sont, plutôt que de s'évertuer à se les cacher, il est plus utile de se concentrer sur ce qui nous empêche de les accepter

Mais en attendant qu'un nombre suffisant d'analyses statistiques viennent confirmer ces faits, l'attitude la plus saine consiste tout d'abord à aller y voir d'un peu plus près. Puis, s'il s'avère que la théorie tient la route, et que les risques " éventuels " sont acceptables, il ne reste plus qu'à se lancer soi-même dans l'aventure. En ce qui concerne ces risques éventuels, seul le bon sens peut permettre de se faire une idée. Son propre bon sens, confronté à celui de personnes avisées.

Mais si vous allez voir votre médecin et que vous lui annonciez vouloir guérir votre cancer en " *mangeant tout cru* ", il va sourire. Et il aura raison, car il sait pertinemment que bon nombre de charlatans peu scrupuleux profitent honteusement de la fragilité morale et de la crédulité de certains malades. Ayant personnellement fait un petit tour en ces eaux si troubles, je sais de quoi je parle.

En ce qui concerne votre médecin, qui ne sait probablement pas très bien ce qui se trame derrière ces histoires de cru, on ne saurait trop le blâmer d'agir ainsi. Il ne faudra donc pas lui en vouloir s'il vous dit, un brin condescendant, que de toutes façons, " *ça ne peut pas faire de mal* ". Il ne faudra pas non plus lui en vouloir s'il cherche à savoir combien on a réussi à vous extorquer avec ces balivernes (voir le chapitre consacré aux finances).

Il vous dira peut-être aussi que le cru se digère moins bien que le cuit, et que vos intestins ne sont plus en état de le supporter. Mais de quel cru parle-t-il ? Probablement des salades composées dont nous aurons l'occasion de reparler plus loin.

" *Il est des carences qui peuvent être néfastes à l'équilibre de l'organisme* ", pourra-t-il encore vous rétorquer. Et dans le contexte habituel, il aura tout à fait raison mais vous n'aurez ni le temps, ni peut-être même le bagage scientifique adéquat, pour lui expliquer que l'instinct alimentaire, paraît-il, justement, ..., etc.

En dernier recours, à moins que ce ne soit par là qu'il eût fallu commencer, vous pourrez toujours lui demander de lire ce livre ou celui, plus scientifique, du Docteur Seignalet dont je dirais quelques mots en fin d'ouvrage. Votre médecin risquant ici d'hésiter, précisez-lui que vous avez besoin de lui, besoin de l'avis d'un professionnel de la santé, de quelqu'un qui ne juge pas avant de savoir. Si d'aventure il refusait encore, il ne vous resterait plus qu'à vous tourner vers un autre praticien. Vers

l'un de ceux, et ils sont nombreux, qui ne considèrent pas que la vie s'arrête à ce que la science a réussi à démontrer.

Je profite de l'occasion pour souligner que le but de cette démarche ne consiste en aucun cas à essayer de trouver un médecin qui vous fasse arrêter les traitements en cours. Cette décision serait tout simplement suicidaire et il ne saurait en être question sous aucun prétexte.

Mais revenons à nous, et à vous surtout, qui allez devoir vous forger une opinion. Les règles que nous allons énoncer maintenant résultent d'expériences menées par plusieurs centaines de personnes, de tous âges, certaines en bonne santé, d'autres malades, et sur des périodes allant de quelques jours à plus de trente ans. Les différentes interprétations qui sont proposées ci-après ne sont pas à l'origine des faits observés ; elles cherchent seulement à en expliquer la réalité. Certaines pourront paraître osées, toutes n'ont pas été vérifiées, mais les faits sont les faits.

Deuxième partie

Le guide

L'alimentation originelle

Alliesthésie, arrêt instinctif et cénesthésie

On se souviendra certainement de ce nouveau-né qui a su d'emblée reconnaître la banane, la mangue et la mandarine, comme étant les aliments les mieux adaptés à l'épanouissement de l'instant. Après avoir soi-même assisté à plusieurs scènes de la même veine, il devient difficile de nier que ces mécanismes soient purement instinctifs.

Tout se passe vraiment comme si l'alliesthésie traduisait directement, tant en qualité qu'en quantité, les besoins physiologiques de l'organisme et on comprend pourquoi l'attirance ressentie pour un aliment non dénaturé peut se transforme en cours d'ingestion.

Par définition, l'alliesthésie désigne les mécanismes de l'odorat et du goût qui permettent de gérer l'ingestion des aliments dits " originels ". Ces deux sens remplissent des fonctions différentes et tout à fait complémentaires : l'odorat nous oriente[17] vers l'aliment qui a été sélectionné comme utile par notre organisme puis, si le goût est à la hauteur de l'odeur, c'est lui qui va stimuler la mastication et la déglutition.

Soudain, au moment précis où les besoins vont être couverts, le goût, si sublime fût-il auparavant, va basculer dans l'acide, le piquant, l'âcre ou le brûlant, l'amer ou le collant, et j'en passe. **Ce mécanisme, justement baptisé " arrêt instinctif ", signale en fait que le plaisir n'a plus de fonction naturelle.** Lorsque l'arrêt instinctif survient, non seulement la perception que nous avons du goût se transforme, mais diverses manifestations physiques peuvent aussi se faire sentir. Brûlure des muqueuses, manque de salive, déglutition difficile, étranglement, sensation de ballonnement, ces signaux seront autant d'avertissements destinés, eux aussi, à limiter l'ingestion de l'aliment devenu indésirable.

Ces sensations plus ou moins désagréables sont regroupées sous le terme de " cénesthésie ". Contrairement aux mécanismes alliesthésiques, qui sont purement instinctifs, ceux-là relèvent de l'acquis. C'est-à-dire que l'on doit apprendre à en déchiffrer la signification à un âge qui, normalement, se situe dans la petite enfance.

Si l'on n'a pas appris les bonnes choses au bon moment, il est logique d'avoir à fournir un effort pour les assimiler plus tard. Sans parler de la rééducation de nos sens. On ne peut effectivement pas inventer la *signification* d'un banal hoquet. Ni supposer que cet intempestif éternuement puisse exprimer autre chose que le sempiternel " *va mettre un pull, sinon tu vas attraper froid* ".

---

[17] On pourra constater au passage que le fait de mettre en bouche un aliment choisi pour son odeur, rend cette dernière inutile et la fait quasiment disparaître.

De plus, comme la réaction aux aliments originels est spécifique à chaque organisme, il ne peut pas y avoir de règle en la matière. Après avoir dépassé un arrêt instinctif, un tel se mordra la langue ou sera confronté à un hoquet récalcitrant. Tel autre aura soudain très froid et, quant à moi, je vous laisse découvrir ce qui m'est arrivé :

Alors que mon bateau était ancré dans une petite île des Caraïbes et que le soleil allait se coucher, un joli voilier est arrivé. Deux dignes représentants du troisième âge en constituaient l'équipage et, comme la crique n'était pas très grande, je les ai aidés à amarrer leur beau bateau à un cocotier qui bordait la plage.

Ils étaient gentils comme tout. Lui, banquier à la retraite et elle, très vive et débordante d'humour. Des gens bien qui, pour me remercier, m'ont invité à partager leur repas. Sachant encore me tenir en société malgré la vie de sauvage que je menais à l'époque, j'ai accepté avec plaisir. Après leur avoir expliqué que je suivais un régime et que j'apporterais mon repas, je suis retourné à mon bord pour enfiler ma plus belle chemise et un pantalon (je n'en avais qu'un).

Puis, mon sac d'arachides crues à l'épaule, j'ai débarqué sur leur bateau. Le capitaine était en costume trois pièces et madame portait robe de soirée et bijoux dorés pour m'accueillir. Table à la Maxim's, avec argenterie, bouquets de fleurs et rince doigts, hum ! hum ! ma cravate brillait par son absence...

Si, si, je me souviens exactement du menu qui, tout au long de la soirée, a défilé sous mes yeux. Mais bon, j'ai mangé mes cacahuètes... Quelques minutes plus tard, leur goût s'est estompé mais, ne voulant pas passer pour un ascète, j'ai poursuivi tout en leur contant ma dernière tempête.

Soudain, alors que j'en étais à la grosse vague qui allait s'écrouler sur mon bateau, j'ai éternué. Trop pris par mon récit, je n'y ai pas pris garde et j'ai enchaîné ; la tension était à son comble : " ..., *la vague s'est écroulée* ", éternuement, " ..., l*e vent s'est mis à forcir...* " éternuement. Attraper froid sous les tropiques, quand même ! Lui m'écoutait impassiblement alors qu'elle, inquiète, cherchait désespérément un faux fuyant pour ne pas éclater de rire. Au plus fort de la tempête, j'éternuais tant et tant que j'en ai été contraint d'écourter mon pantagruélique repas.

Mon récit terminé, mon hôte a commencé le sien, mais les histoires de banquier et moi ! ! ! Moins par faim que par ennui, je me suis discrètement remis à grignoter une arachide, et vlan ! nouvelle salve d'éternuements. Les sombres regards de mon banquier, et la diversion de service de la maîtresse du bord, m'ont alors fait admettre que l'arrêt instinctif de l'arachide était, chez moi, difficilement compatible avec la bienséance.

Morale de cette petite histoire : il faut toujours se méfier des tempêtes, surtout quand on les raconte, et des banquiers, surtout quand on les écoute. Accessoirement, on retiendra aussi que l'arrêt instinctif peut se manifester sous des formes très banales, et souvent attribuées à des causes extérieures à l'alimentation.

La longue expérience de l'alimentation originelle a permis de constater qu'il ne suffisait pas d'éviter les pièges que nous venons de passer en revue pour profiter de tous les bienfaits de l'alimentation originelle. Certaines règles se sont imposées d'elles-mêmes mais, plutôt que de les énumérer comme

si elles tombaient du ciel, je vais vous les présenter en essayant de les relier à leur logique " originelle ". Il est en effet probable qu'elles ne soient que le reflet de certaines réalités préhistoriques, de celles qui, au fil des millénaires écoulés, s'en sont inscrites dans notre patrimoine génétique.

Essayons donc de nous replacer dans le contexte originel de l'homme et voyons où cela nous conduit. Pour accéder aux produits animaux, comme la viande, le poisson, les œufs et le miel, par exemple, il fallait certainement que de multiples conditions soient remplies. Comme aujourd'hui encore, les bêtes et les poissons étaient soumis à des rythmes journaliers, voire saisonniers, et leur capture devait demander certaines aptitudes, tant physiques qu'intellectuelles.

Pendant la plus grande partie de son histoire, l'homme n'a donc pas pu accéder à ces sources de protéines comme bon lui semblait. Compte tenu de l'intérêt alimentaire de ces produits, il paraît logique que l'évolution ait " choisi " de nous les faire paraître plus systématiquement attirants que les fruits. Ces derniers devant eux-mêmes bénéficier d'une certaine priorité vis à vis des légumes. Ainsi, les organismes pouvaient tirer profit d'aliments très utiles en dépit d'une accessibilité parfois restreinte.

Dans la pratique, il est en effet plus facile de cueillir une pèche que de courir après une antilope, de ramasser une pomme que de pêcher une truite, de se pencher pour ramasser un concombre que d'aller cueillir une mangue, ou encore de récolter des fraises plutôt que de plonger sa main dans une ruche emmiellée.

Les rares fois où l'homme pouvait accéder à une protéine animale, il devait donc pouvoir en consommer de grandes quantités. D'où des appels forts et des arrêts faibles.

Les légumes étant pratiquement disponibles à l'année, il n'y avait aucun intérêt à augmenter leur appétence par des appels forts. Mais compte tenu de leur grande accessibilité sur l'année, il était néanmoins utile de développer des arrêts très précis.

Quant aux fruits, aussi accessibles en période de maturité (à l'instar des légumes) que rares le reste du temps (comme les produits animaux), ils se devaient d'être à la fois dotés d'appels fort, afin de profiter pleinement de cette accessibilité restreinte dans le temps, et d'arrêts très net pour que cette abondance périodique soit bien contrôlée.

De fait, les légumes constituaient une source alimentaire quotidienne, les fruits se consommaient sous forme de cures saisonnières et les protéines animales, aléatoires au possible, se consommaient au coup par coup.

Mais cet ensemble cohérent, mis en place au fil des millénaires par l'évolution, n'est plus applicable comme tel à notre époque. En effet, les progrès réalisés dans le domaine des transports permettent à la majorité des habitants des pays industrialisés d'accéder toute l'année à ces trois catégories alimentaires.

Il est donc récemment devenu possible de consommer de la viande tous les jours, des fruits exotiques à longueur d'année, et aussi de ne plus être attiré par les légumes vu toutes les bonnes

choses si facilement accessibles par ailleurs. Ces quelques déviations, par rapport aux lois dictées par l'évolution, n'étant pas exemptes de conséquences sur la digestion et la santé en général, des règles ont été mises en place dans le but d'éviter ces désagréments.

Or, il s'avère que ces règles collent exactement au schéma d'accessibilité précédemment décrit et, qu'à l'instar de ce dernier, elles nous conduisent aussi à nous rapprocher des conditions originelles d'accès aux différentes classes alimentaires. J'insiste beaucoup sur ce point, car, personnellement, j'ai toujours eu beaucoup de mal à accepter les contraintes dogmatiques. Les régimes, qu'ils soient alimentaires ou cérébraux, disant qu'il faut faire comme ceci ou penser comme cela sans qu'on puisse savoir le pourquoi du comment, m'ont toujours gêné aux entournures.

Donc, en ce qui concerne les légumes, il faudra s'appliquer à les tester régulièrement tout en évitant de les mettre systématiquement en compétition avec les fruits ou les protéines (ils y perdraient plus que de raison).

En ce qui concerne les fruits, il faudra s'appliquer à ne pas consommer toujours les mêmes et s'astreindre à tester fréquemment toutes les variétés disponibles. Quitte à les faire venir de loin, car nous ne sommes pas responsable de notre lieu de naissance.

Et en ce qui concerne les protéines animales, il faudra s'astreindre à ne les tester que par périodes. Quelques jours par semaine pour les plus faciles d'accès, comme les œufs et les poissons, et une semaine sur deux ou trois pour les viandes. Même s'il vous est possible de vous en procurer tout au long de l'année et à volonté.

En règle générale[18], le schéma idéal consiste donc à présenter les légumes à tous les repas, d'y ajouter les fruits à midi et les protéines végétales le soir (avec les oléagineux, les céréales et les légumineuses) et, par périodes, d'y ajouter encore les protéines animales. Tout en essayant, bien sûr, de respecter la logique d'accessibilité qui vient d'être développée. Attention, je dis bien présentés, en vue d'être testés, et non pas forcément consommés.

Dans ces époques reculées (comme aujourd'hui encore), on devait rarement rencontrer plusieurs types d'aliments au même endroit et/ou, au même moment. Les citrons ne se trouvaient pas obligatoirement à côté des salades ou des poissons, ni les oranges près des canards. Les poissons s'attrapent plus facilement le matin et certaines chasses se pratiquent plutôt le soir. Il est moins risqué de récolter le miel la nuit, quand les abeilles dorment profondément, alors que les fruits mûrs se repèrent plus facilement de jour.

L'homme préhistorique mangeait probablement au fil de ses déplacements et en consommant les aliments les uns après les autres (toujours en fonction de ses besoins). Par la force des choses, il respectait un certain laps de temps entre chaque repas. Il n'est donc pas étonnant que notre système digestif ne se soit pas structuré pour gérer des mélanges.

[18] Pour simplifier la compréhension du raisonnement, j'ai volontairement choisi de limiter le nombre d'aliments mais rien ne vous empêche d'appliquer la même logique à ceux qui n'ont pas été abordés.

Un aliment donné entraîne la sécrétion de toute une série d'enzymes spécifiques. Alors, plusieurs aliments débouchent sur plusieurs séries d'enzymes, qui peuvent interagir entre elles et qui doivent aussi gérer le résultat du travail des autres enzymes. Bref, un drôle de bazar que l'expérience confirme par des faits sans appel. **En effet, sous peine de désagréments divers et variés, il est préférable de ne pas chercher à manger de tout à chaque repas.** Cette règle est particulièrement difficile à respecter lors des premières expériences, car devant une table si joliment garnie de produits si naturels et si tentants, on a forcément envie de goûter à tout.

Des associations d'aliments particulièrement mauvaises, entre autres sur le plan digestif, ont ainsi pu être mises à jour. Le mélange de différentes protéines, par exemple, sera à éviter catégoriquement. Et si la faim se fait encore sentir après un arrêt instinctif sur une viande ou un poisson, il sera préférable de se tourner vers les légumes. Il en est de même entre les sucres et les protéines, leur association entraîne la plupart du temps des dérangements divers et variés.

On constatera encore au passage que, finalement, l'ensemble des règles dictées par l'expérience se conforment point par point à la logique d'accessibilité mise à jour à posteriori.

Classes alimentaires et associations à éviter

Le respect des règles concernant les associations étant une condition sine qua non, vous trouverez plus loin un tableau qui, d'un seul coup d'oeil, vous permettra de vous y retrouver.

Mais avant de pouvoir parler d'association, il faut déjà avoir classé les aliments en familles de même nature par rapport à l'instinct alimentaire. Il y en aura cinq :

La classe des fruits,

La classe des légumes,

La classe des protéines animales,

La classe des protéines végétales, regroupant les oléagineux, les légumineuses et les céréales,

La classe des sucres concentrés (miel, dattes, fruits séchés, etc.).

Ce petit travail nous permettra d'ailleurs de faire un tour d'horizon des aliments " comestibles " en alimentation originelle.

Classe des fruits :

– Les fruits " du pays " : abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, nèfle, pêche, poire pomme, prune, raisin, reine claude, melon, etc.

– Les fruits du midi : citron, clémentine, figue, fijoa, grenade, kaki, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, etc.

– Les fruits exotiques : ananas, banane, banane plantain (banane légume), canne à sucre, carambole, chirimoya, corossol, durian, figue de barbarie, fruit de l'arbre à pain, fruit de la passion, grenadille, goyave, jackfruit, litchi, longan, maracuja, mangoustan, mangue, papaye, pomme cannelle, ramboutan, sapotille, sapote mamey, tamarillo, wani, etc.

Classe des légumes :

– Les légumes-racines : ail, betterave rouge, carotte, céleri-rave, chou-rave, igname, navet, manioc, oignon, patate douce, pomme de terre, radis (blanc, noir, rouge), rutabaga, salsifis, topinambour, etc.

– Les légumes-feuilles : algues, aubergine, bette, cardon, celeri-branche, cerfeuil, chicorée, choux (Bruxelles, chinois, rouge, vert), ciboulette, endive, épinard, estragon, fenouil, mâche (doucette), persil, poireau, romarin, salades (batavia, frisée, laitue, pommée, romaine, scarole), sauge, thym, etc.

– Les légumes-fruits : concombre, cornichon, courgette, courge, fève, haricot, maïs, melon, pastèque, pois et petit pois, poivron, tomate, tomate-cerise, etc.

– Les légumes fleur : artichaut, chou-fleur, etc.

– Les champignons : bolet, chanterelle, champignon de Paris, etc.

La classe des protéines animales :

– Les protéines terrestres :

– Les animaux d'élevage (boeuf, porc, veau, cheval, mouton, volailles, autruche, lapin, etc.).

– Les gibiers (sanglier, chevreuil, lièvre, faisan).

– Les oeufs (oie, poule, canard, pigeon, etc.).

– Les insectes (grillon, sauterelle, etc.).

– Les protéines aquatiques :

– Les poissons : anchois, baudroie, carpe, colin, daurade, espadon, maquereau, merlan, sardine, saumon, thon, veau de mer, etc.

– Les crustacés : araignée de mer, crevette, écrevisse, homard, langouste, langoustine, tourteau, etc.

– Les coquillages et autres mollusques : amandes de mer, arapèdes, bigorneau, calamar, clams, coque, coquille St Jacques, couteau, huître, moule, oursin, palourde, pétoncle, poulpe, praire, seiche, violet, etc.

La classe des protéines végétales :

– Les céréales : avoine, épeautre, millet, riz, orge, sarrasin, seigle, etc.

– Les légumineuses : féverole, lentille, luzerne, pois chiche, pois jaune, soja, etc.

– Les oléagineux : amande, arachide, avocat, chufas, graine de courge, lin, noisette, noix du Brésil, noix de coco, noix de pécan, olive, pignon de pin, sésame, tournesol, etc.)

La classe des sucres concentrés :

– Les miels (liquides et en rayon), le pollen, les dattes et les fruits séchés (figue, raisin, banane, ananas et mangue, etc.

Tableau des associations à éviter

Classes alimentaires	Légumes	Fruits	Sucres Concentrés	Protéines
Légumes	Très bien	Très bien	Très bien	Très bien
Fruits	Très bien	Très bien	A la limite	A éviter
Sucres concentrés	Très bien	A la limite	A éviter	A éviter
Protéines	Très bien	A éviter	A éviter	A proscrire

Ce tableau ne doit pas être considéré avec une rigidité absolue. Il résulte d'un très grand nombre d'observations, mais ne prétend pas se substituer à l'instinct alimentaire de chacun. Certains organismes peuvent en effet ressentir le besoin d'ingérer successivement des aliments dont l'association, à priori, ne réussit pas à la plupart des gens. Quand le doute se pose, il faut toujours privilégier le plaisir.

Cependant, ces écarts doivent s'accompagner d'une grande vigilance quant aux éventuelles conséquences négatives qu'ils risquent d'engendrer à plus ou moins long terme. Ces conséquences peuvent en effet se manifester avec un certain temps de retard et il ne faudra pas perdre de vue l'éventuelle ancienneté de leurs causes.

Après avoir passé en revue les aliments solides de l'alimentation originelle, nous allons jeter un petit coup d'oeil sur les aliments liquides.

Les liquides

L'eau est le seul liquide qui soit indispensable à l'homme. A part elle, il n'y a guère que l'eau de coco[19] et la sève de palmier qui se présentent naturellement à l'état liquide. Il ne faudra donc pas négliger ces boissons auxquelles notre organisme semble, d'expérience, s'être particulièrement bien adapté.

Mais revenons à l'eau en général, qui reste quand même la boisson par excellence, et aux eaux minérales commercialisées en particulier. Il n'en est pas deux dont les compositions chimiques soient strictement identiques mais, dans le contexte culinaire, il n'est pas toujours évident de les distinguer. Mises à part, bien sûr, les eaux fortes et franchement originales comme Perrier, Contrexéville ou Hépar.

Par contre, après quelques semaines d'alimentation originelle, les choses s'éclaircissent nettement. Telle eau sera perçue comme étonnamment délectable et telle autre comme imbuvable. Cela traduit simplement le fait que l'organisme a, ou n'a pas, spécifiquement besoin de tel ou tel composant (sel minéral, oligo-élément, etc.) de l'eau en question.

Mais comme les besoins du corps évoluent, il n'en sera pas toujours ainsi et vous pourrez être amenés à changer d'eau régulièrement. C'est pourquoi il est recommandé de tester toutes les eaux que vous pourrez vous procurer à intervalles réguliers. Même si c'est décidément toujours la même qui remporte le gros lot. Au bout de quelques temps de pratique, vous constaterez même des différences significatives entre les eaux vendues en bouteille de verre ou de plastique. Il sera alors temps de faire votre choix en connaissance de cause.

Les quantités d'eau consommées en alimentation originelle peuvent être très variables. Elles dépendent non seulement des liquides ingérés en même temps que les aliments (il y en a énormément dans les produits frais comme les fruits, les légumes, les viandes et les poissons), mais aussi des besoins spécifiques de l'organisme au moment considéré.

Il ne faut donc pas plus s'inquiéter d'une absence d'intérêt momentané que d'une très grande consommation. Tant que l'eau est bonne, il vous suffira de répondre à ce besoin si clairement exprimé par l'organisme.

En ce qui concerne les eaux gazeuses, la structure moléculaire de l'eau n'étant pas modifiée par les gaz qu'elle peut contenir, on peut en consommer sans problème. L'expérience a en effet montré que les eaux dégazéifiées et regazéifiées avec leur propre gaz avant mise en bouteille, répondent parfaitement aux mécanismes alliesthésiques.

---

[19] Qui est couramment consommée dans de nombreux pays tropicaux.

La meilleure température de consommation de l'eau est la température ambiante. Les eaux glacées sont à éviter, même en été, car elles peuvent entraîner une surconsommation. Il en est de même pour les eaux chauffées, même lorsqu'il fait froid. Un jour, j'ai voulu " accompagner " un petit goûter familial avec une tasse d'eau chaude (pour faire comme si) et quelques dattes. Je ne recommencerai plus, car cette élévation de température s'est reportée sur la digestion de mes dattes, avec force fermentations à l'appui.

Le tour d'horizon des aliments comestibles en alimentation originelle est pratiquement terminé mais avant d'aborder le déroulement des repas, je dois préalablement vous parler de la " casse ".

Le cas de la casse

La casse se présente sous la forme d'une grosse cosse qui pousse sur un arbre et qui renferme des petites rondelles enrobées d'une pulpe noire. On en trouve un peu partout en région tropicale.

Dans le temps, les antillais l'utilisaient pour combattre la constipation. Puis, lorsque les organismes surchargés de féculents cuits se sont logiquement mis à trouver ce fruit désagréable, ils ont commencé à le mélanger avec du lait. En trompant ainsi l'instinct, ils pouvaient encore profiter de ses effets positifs. Plus tard encore, ce sont les laxatifs médicamenteux qui ont pris la relève, mais les pharmaciens d'aujourd'hui (même en France) la prescrivent encore pour ses propriétés dépuratives qui agissent en optimisant la perméabilité cellulaire des parois intestinales.

Pour bien comprendre l'intérêt particulier de ce fruit, il nous faut approfondir un peu les choses :

L'apport quotidien d'aliments justes (correspondants exactement à la génétique humaine), entraîne spontanément un travail de régénération de l'organisme. Ce dernier va donc commencer par chercher à éliminer les résidus toxiques (molécules non originelles) antérieurement consommés avec les aliments cuits. Ceux-là même qui, faute d'émonctoire approprié, n'ont pu que s'accumuler dans divers tissus.

Un autre travail, de substitution cette fois, doit être entrepris par l'organisme. Ce dernier n'ayant pu s'élaborer qu'à partir des nutriments altérés de l'alimentation cuite, leur remplacement par des nutriments plus conformes à notre génétique passera forcément par une phase d'élimination transitoire. D'où la période d'amaigrissement constatée au démarrage de l'alimentation originelle. Sans oublier bien sûr les toxines naturelles du métabolisme dont l'organisme devra assurer l'élimination.

Comme on peut le constater, la tâche est conséquente et la remise en circulation de tous ces déchets, en vue de leur élimination, entraîne obligatoirement un accroissement de la concentration toxique dans les masses circulantes. D'où l'intérêt de la casse qui, en améliorant de la perméabilité cellulaire de l'intestin, facilite la détoxination (voir le chapitre consacré à la détoxination).

Lorsqu'elle est consommée sous contrôle des mécanismes alliesthésiques, elle permet d'accélérer le transit intestinal tout en le maintenant en deçà des limites désagréables de la diarrhée. Donc, même si au démarrage la casse est perçue à travers un certain écoeurement, il est recommandé de passer outre et d'en consommer malgré tout quelques rondelles de temps en temps. Quelques jours plus

tard, le phénomène se stabilise et il est alors possible de se laisser totalement guider par les mécanismes alliesthésiques.

Les besoins peuvent être extrêmement variables d'une personne à l'autre. Autant en ce qui concerne les quantités ingérées en une seule fois qu'en ce qui concerne la fréquence de ces prises. Deux ou trois rondelles un jour, puis plusieurs dizaines le lendemain n'est pas un cas de figure anormal. Dans certains cas extrêmes, plusieurs bâtons entiers (soit plusieurs dizaines de rondelles) peuvent même être consommés. Il n'y a donc pas de règle et il faut s'astreindre à respecter les signes alliesthésiques.

Lorsque l'organisme n'en a pas besoin, son odeur est particulièrement repoussante mais lorsque l'instinct est " dessus ", on peut y retrouver des souvenirs de réglisse ou de chocolat. Il serait donc bien dommage de s'en priver.

Le meilleur moment pour la consommer est le matin, en lieu et place du petit déjeuner traditionnel, et le soir avant d'aller se coucher.

Certaines boutiques " bio " peuvent s'en procurer chez leurs fournisseurs de fruits exotiques. Sinon, vous en trouverez toujours dans les commerces spécialisés dans l'alimentation originelle.

Voilà, maintenant que toutes les cartes sont distribuées, nous allons enfin pouvoir passer à table.

Les repas

Le petit déjeuner

Tout commence donc par un beau matin mais, pour bien faire, il faut tout d'abord que je vous décrive ce qui se trame derrière la sensation de faim telle que vous la connaissez...

Combien de personnes s'avouent totalement incapables d'avaler quoi que ce soit au réveil ou ont absolument besoin d'avoir bu une gorgée de café pour ouvrir les yeux ? Toutes les diététiques accordent, néanmoins, une importance prépondérante à ce repas. Il faudrait donc manger le matin, mais il s'avère qu'une bonne partie d'entre nous ne peut justement rien avaler à ce moment-là.

Un grand nombre d'adeptes du p'tit dèj' ne s'en retrouvent pas moins fréquemment avec une sensation de " petit creux ", parfois même accompagnée d'un léger malaise en milieu ou fin de matinée.

Pour expliquer ces apparentes contradictions, il est nécessaire de rappeler les deux grandes fonctions de la paroi intestinale. La première consiste à assimiler les produits de la digestion stomacale par passage des nutriments de l'intestin dans le sang. Ce transfert s'opérant au niveau des villosité du grêle. Et la deuxième consiste à éliminer les déchets indésirables que le sang a collectés tout au long de son trajet dans le corps en traversant les parois du colon (et dans une moindre mesure, par les cryptes du grêle).

Mais l'expérience de l'alimentation originelle permet de supposer qu'un organisme soumis à un apport constant de matières non originelles, n'a pas assez d'une nuit de repos normale pour faire le ménage. Au réveil, il en résultera donc fréquemment une sensation d'estomac brouillé, correspondant au travail non terminé du colon.

On mange un morceau, on se sent mieux, et cette sensation pourra effectivement être confondue avec de la faim. Comme si le fait de répondre à la sensation de petit creux matinal par un petit déjeuner interrompait les processus de nettoyage en cours. Soit parce que le flux sanguin bascule du colon (où il assurait l'élimination des déchets) vers le grêle pour s'occuper de la phase d'assimilation directe (sucres rapides). Soit encore parce la proximité des villosités (assimilation) et des cryptes (élimination) du grêle, empêche le fonctionnement simultané de ces deux fonctions. Quoi qu'il en soit, la " sensation de faim " disparaît.

Cette version des faits, bien que simplifiée, donne une importance majeure au taux de glycémie sanguin dans les mécanismes déclencheurs de la faim et il n'est pas étonnant que cette sensation de faim matinale hésite à la frontière du malaise pour, à l'extrême, basculer dans l'hypoglycémie.

Tout se passe donc comme si les organismes ne fonctionnant pas de manière originelle, perdaient la possibilité d'accéder rapidement et facilement à leurs réserves de sucres. En effet, dans les conditions de l'alimentation originelle, il s'avère que cette " fausse faim " (le petit creux), ainsi que ses éventuelles conséquences (hypoglycémie, malaise, etc.), disparaissent systématiquement.

Il faut donc souligner à ce sujet que le démarrage de l'alimentation originelle peut poser quelques problèmes d'interprétation. En effet, quelques jours durant, les organismes surchargés vont être extrêmement sollicités par ces phénomènes d'élimination. La sensation de faim matinale continuera

donc à s'exprimer jusqu'à ce que l'organisme se soit débarrassé de ses plus grosses surcharges. Qu'il y ait ou non un problème de santé d'ailleurs, car tous les organismes qui sont soumis à ce nouveau mode d'alimentation doivent avant tout commencer par se nettoyer.

La casse peut alors être très utile, car si elle est consommée sous le contrôle de l'alliesthésie, elle permet de passer cette période sans trop de désagrément. En outre, si la faim des premiers matins est trop difficile à supporter, il vaut mieux manger un fruit que d'abandonner ou souffrir inutilement. Puis, lorsque le plus gros du travail a été réalisé, et que l'apport de matières nuisibles provenant de l'alimentation transformée a cessé, on se régalera d'eau minérale à volonté et de casse consommée en respectant les signaux alliesthésiques. Alors, vos matinées s'écouleront sans qu'aucune sensation de faim ne vienne plus perturber vos activités.

Déjeuner et dîner

Toutes les activités de notre société : travail, loisirs, détente..., sont organisées en fonction de ces deux repas. Mais il n'en a peut-être pas toujours été ainsi puisque nous venons de voir que le besoin de petit déjeuner disparaît spontanément lorsqu'on pratique l'alimentation originelle. Si on imagine la vie des chasseurs-cueilleurs, on comprend bien que les repas ne devaient pas se dérouler toute affaire cessante, à midi et vingt heures précises. Mais plutôt au fil des rencontres olfactives qui, tout au long de leurs déplacements pédestres, devaient venir leur chatouiller les narines en fonction de leurs besoins alimentaires spécifiques.

Néanmoins, de nombreuses années de recul ont montré que ce découpage de la journée, par un repas vers midi et un autre le soir, est tout à fait compatible avec l'alimentation originelle. Il est même fortement recommandé, car il évite le grignotage permanent et les mélanges qui s'ensuivent. Cette habitude, qui vise tout d'abord à tromper un instant d'inactivité, se transforme vite en réflexe n'ayant plus rien à voir avec de réels besoins.

Déroulement d'un repas instinctif

La première étape consiste à sortir les aliments du frigo suffisamment tôt pour qu'ils soient à température ambiante au moment de procéder au dépistage olfactif[20].

Au début tout du moins, il est préférable d'être deux et de se faire réciproquement sentir les aliments en se bandant alternativement les yeux. Alors, l'expérience vous réservera son lot de surprise, car lorsque le nez décide seul, sans que le mental ne vienne y mettre son grain de sel, on découvre à quel point certains facteurs psychologiques (qu'ils soient d'origine éducative, sociologique ou culturelle), peuvent se mêler de ce qui ne les regarde pas.

Même après plusieurs années d'alimentation originelle, je reviens régulièrement à cette pratique, car c'est une excellente protection contre les dérives inconscientes, et une super garantie en terme de plaisir et de satisfaction.

Après donc avoir testé une classe d'aliment, comme les fruits par exemple, et sélectionné les odeurs les plus attirantes, il faut recommencer en procédant par élimination jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un seul en liste. Le choix devra d'avantage se faire en fonction de la qualité de l'odeur que de son

[20] Au passage, vous pourrez vérifier par vous-mêmes à quel point le froid efface les odeurs.

intensité. Autrement dit ; une odeur faible, mais plus agréablement perçue qu'une odeur forte, devra l'emporter sur cette dernière.

Lorsque vous avez trouvé l'aliment dont l'odeur supplante toutes les autres, il ne vous reste plus qu'à en tester le goût. S'il se montre à la hauteur, vous n'avez plus qu'à vous régaler. Et ce, jusqu'à ce qu'un arrêt instinctif alliesthésique (changement de goût) ou cénesthésique (manifestation physique désagréable), vienne sonner la fin de l'épisode. Mais, si le goût de l'aliment sélectionné ne se montre pas à la hauteur de son odeur, il vaut mieux s'abstenir et en chercher un autre plutôt que de se forcer.

Ensuite, après vous être rassasié de ce premier aliment jusqu'à l'arrêt instinctif, et seulement si la faim le justifie encore, il faut recommencer un tour de sélection. En effet, certains besoins ont pu être comblés par le premier aliment consommé et la sélection de naguère a probablement évolué en fonction.

Supposons, par exemple, qu'à l'odeur vous soyez attirés par les oranges, les kiwis et, dans une moindre mesure, par l'ananas. Les oranges étant arrivées en tête, vous en mangerez jusqu'à l'arrêt puis, spontanément, vous serez tentés de vous tourner vers les kiwis. Mais si vous prenez la précaution de sentir à nouveau, il est possible que l'odeur du kiwi se soit envolée et que, soudainement, l'ananas se mette à sentir extraordinairement bon.

Comment est-ce possible ? Supposez que votre organisme ait le plus grand besoin de vitamine C et, dans une moindre mesure, de bromélaïne (enzyme dont est richement pourvue l'ananas). Face au choix d'aliment que nous venons de voir, l'odorat se tournera d'abord vers l'agrume, qui est très riche en vitamine C, puis vers le kiwi qui en est lui aussi bien pourvu. Mais s'il n'y avait ni orange ni kiwi, à défaut l'organisme se serait contenté de l'ananas qui, outre sa bromélaïne, contient aussi de la vitamine C.

Ensuite, lorsque les besoins en vitamine C auront été comblés par la consommation d'oranges, l'attrait pour le kiwi (qui n'avait que la vitamine C pour lui) disparaît instantanément. Alors que l'ananas, qui contient aussi de la vitamine C mais surtout cette fameuse bromélaïne dont l'organisme avait un aussi grand besoin, va soudain être perçue comme extrêmement attirant.

Il n'est donc pas possible de préparer son menu complet d'avance, c'est-à dire à partir d'une seule et unique sélection. Si on a encore faim après avoir consommé un aliment donné, et donc comblé certains besoins de l'organisme, il est impératif de refaire un tour de dépistage olfactif.

Il ne faut pas oublier que l'arrêt instinctif peut se manifester de multiples manières. Ces dernières, comme je l'ai déjà signalé, vous seront probablement spécifiques et vous devrez apprendre à les reconnaître afin de pouvoir les respecter au plus juste. Modifications des perceptions gustatives ou physiques au niveau des muqueuses, sentiment de réplétion au niveau de l'estomac, hoquet, bouffées de chaleur, sensation de froid à certains endroits du corps et éternuements répétitifs, sont autant d'indices qui disparaissent dès que vous arrêtez d'ingérer l'aliment concerné, et qui reprennent instantanément lorsque vous recommencez.

Pour finir en illustrant de façon plus imagée cette entrée en matière instinctive, je vous reproduis la description, extraite du récit de mes aventures, de ma première expérience en ce domaine. Alors, je me trouvais encore sur mon bateau, dans l'île de Margarita qui se trouve au nord du Venezuela. Quelques jours plus tôt, une rencontre de fortune m'y avait offert un livre traitant justement d'alimentation instinctive. Alors, ne sachant pas encore en quoi cela consistait, je découvrais :

" *..., je tournais en rond et, par petites touches successives, je feuilletais le livre. Au fil des jours, plus par ennui que par conviction, je me suis laissé prendre au jeu. L'histoire me plaisait. J'y trouvais quelques accents de vérité et je me suis laissé faire. Pas au point de jeter mes casseroles par-dessus bord, mais suffisamment pour vouloir creuser encore.*

Et j'ai creusé.

Quelques jours plus tard, je suis retourné au village de Pampatar et j'ai acheté des légumes, des fruits, de la viande et des oeufs. Il y en avait partout dans le bateau. La Puce, ma petite chatte, intéressée par les effluves que dégageait mon gargantuesque marché, jouait du nez. Je l'attendais sur la viande mais c'est sur la papaye qu'elle s'est tout d'abord jetée, puis sur le melon d'eau et pour finir sur l'avocat. Étonnant quand même ! ! !

Je voulais faire les choses comme il faut, en suivant bêtement le mode d'emploi plus que succinct du bouquin. Tant et si bien que je me suis retrouvé devant une table de carré comme jamais je n'en avais vu. Le vif orange de la papaye coupée en deux semblait sourire aux dorures de l'ananas. Quelques pommes cannelles bleutées berçaient les verts onctueux d'un énorme corossol et le jaune un peu cuivré de quelques mains de "bananes-nains", se prélassaient au flanc d'une pièce de bœuf dont les rouges sombres, émouvants et musclés, chantaient leurs lointaines plaines sauvages d'Amérique du sud.

Sublime ? Certes, mais je devais oublier cette beauté. Pas toucher, fermer les yeux et renifler. Renifler chacun d'eux jusqu'à ressentir très fort : c'est ce truc-là qui me fait rêver, ce truc-là qui me fait frémir comme en amour et qui appelle la communion de toutes ses forces. Sentir jusqu'à ce que l'odeur réveille en moi quelque fabuleux souvenir d'enfance, quelque odeur lumineuse dans laquelle je n'aspirerais plus qu'à me perdre.

J'avais toujours les yeux fermés et mon nez frémissait en survolant la table du banquet quand soudain, un coup de roulis intempestif m'a plongé le nez dans un truc gluant. J'ai dû faire un gros effort pour ne pas ouvrir les yeux mais j'étais bien concentré, j'y suis arrivé. Je me suis seulement essuyé le nez d'un revers de main et j'ai continué le cérémonial.

Cela n'a pas été très compliqué. Une odeur se démarquait effrontément et laissait les autres dans l'ombre la plus sombre qui soit. Pas de discussion possible, un bouquet somptueusement chaleureux, envoûtant, me titillait les narines. J'ai ouvert les yeux devant le morceau de boeuf. Époustouflé de le trouver là, j'ai de nouveau reniflé. Il était bien la source de ces relents célestes et je me suis plié à l'évidence. La Puce, le ventre repu, s'était déjà écroulée dans un coin d'ombre et moi, sans mollir, j'ai engouffré mes deux kilos de boeuf. "

Les pièges à éviter

Les blocages

Il se peut que certaines personnes soient rebutées par tel ou tel aliment. C'est tout à fait normal et il ne faut surtout pas se forcer. En effet, si ce blocage correspond réellement à un refus de l'organisme, sa consommation entraînerait des réactions qui pourraient être très virulentes. **Mais il est aussi possible qu'il ne s'agisse là que d'un blocage psychologique. Quoi qu'il en soit, il ne faut jamais faire intervenir sa propre volonté pour aller contre ce type de rejet. Par contre, il ne faut pas exclure cet aliment de sa table et toujours penser à le sentir de temps à autre. Les yeux fermés et sans savoir de quoi il s'agit, bien sûr.**

Un jour, si le corps en a vraiment besoin, son odeur deviendra tellement attirante que tous les paramètres psychologiques qui parasitent le fonctionnement de l'instinct disparaîtront d'eux-mêmes.

Les habitudes

Il faut se méfier des habitudes alimentaires quelles qu'elles soient, car elles peuvent aussi bien traduire un besoin prolongée de l'organisme, qu'une erreur quelconque.

Lorsque la plage alimentaire n'est pas assez fournie ou variée, ou qu'on ne prend plus régulièrement la précaution de sentir les yeux fermés, on finit souvent par se persuader que ceci ou cela doit nous faire du bien. Alors, le plaisir n'étant plus au rendez-vous, on reste sur sa faim. Avec la sensation de ne jamais être comblé puisque même le ventre plein, on a toujours faim.

L'organisme ne peut pas " déraper " avec des aliments qui sont en ordre. Alors qu'avec des aliments dénaturés, qui ne répondent pas aux mécanismes alliesthésiques et ne déclenchent pas d'arrêt instinctif, il sera possible de " mal " manger. Du coup, l'état général s'en trouvera affecté et la baisse de plaisir déclenchera une recherche de petites satisfactions compensatrices : un filet d'huile d'olive par-ci, un petit jus de citron par-là, et la mécanique s’enraye, le moral baisse, la forme suit, et le doute s'installe. Pour vivre, nous avons besoin d'une certaine dose de plaisir.

La parade n'est pas compliquée, chaque fois que le niveau de plaisir baisse il suffit à nouveau de se bander les yeux pour sentir. Alors, les avocats du commerce n'ayant plus d'odeur, ils seront laissés de côté au profit des extraordinaires effluves dégagées par une vieille carotte rabougrie.

C'est ainsi : un aliment qui est toujours bon, et qui ne déclenche pas d'arrêt instinctif, est forcément sujet à caution.

D'où la nécessité de soumettre sa plage alimentaire à une rotation régulière. Toutes les semaines, il faut la remettre en question et sentir de nouveaux aliments. Sans pour autant en acheter des quantités astronomiques, au risque de tout devoir jeter, mais juste de quoi sentir et programmer son prochain marché en fonction des résultats.

Cette précaution permet, en outre, de mieux suivre l'évolution de ses propres besoins. Avec le recul, il s'avère que l'organisme ne fait pas tout en même temps. Contrairement aux journées équilibrées en protéines, lipides, sucres et fibres, que prônent les diététiciens, l'organisme fonctionne plutôt comme se construit une maison.

Au début, il faut du béton pour faire les fondations, ensuite il faut des agglos et du ciment pour monter les murs, puis des tuiles pour faire le toit, etc. Un maçon serait bien embarrassé si on lui demandait de construire une maison, avec des morceaux de mur déjà peints, et équipés de leur portion de plomberie et de circuits électriques.

Parfois, il faudra même un tout petit quelque chose sans quoi il sera très difficile, voire impossible, d'aller plus loin. Tant que notre maçon n'aura pas reçu les cent petits grammes de colorant qu'il lui faut pour teinter son crépi, les façades resteront nues.

Il en est de même pour l'organisme et c'est pourquoi il est si important de faire tourner les aliments de sa plage alimentaire pour tous les tester régulièrement, même ceux qui n'ont jamais senti bon, ou toujours senti mauvais. L'organisme est seul à pouvoir déterminer ce dont il a besoin pour pouvoir mener sa tâche à bien.

Il est encore beaucoup de substances dont nous ne soupçonnons même pas l'existence alors que par le sens de l'olfaction, qui est inscrit dans notre patrimoine génétique, l'organisme sait parfaitement les reconnaître. Quant aux " moyennes " diététiques recommandées, elles ne tiennent compte ni des spécificité individuelles, ni de l'immense complexité de l'interactivé de ces substances entre elles.

Il est bien d'autres réflexes, ou habitudes, qui doivent être ainsi combattus, car dans le domaine de l'instinct alimentaire, nous n'avons pas appris les bonnes choses au bon moment. Nous avons tous grandi dans un référentiel culinaire qui ne permettait pas à nos sens de fonctionner normalement. Nous avons donc tous dû " apprendre " des règles de substitution ; des règles basées sur des paramètres étrangers à l'instinct alimentaire. Lorsque toute sa vie on a entendu dire que tel aliment était bon pour la santé parce qu'il contenait du " ceci " ou du " cela ", il est logique qu'on soit plus ou moins consciemment tenté d'en consommer régulièrement. Il faut donc apprendre à lutter contre cette ingérence du mental, dans une prise de décision qui ne le concerne en rien.

Les quantités

Il faut en parler, car, dans certains cas, elles peuvent largement dépasser les normes couramment admises par les diététiciens ou les médecins. Deux ou trois kilos de viande crue par jour pendant plusieurs semaines d'affilées (comme cela m'est arrivé personnellement), quelques dizaines de jaunes d'oeuf, ou quinze à vingt bananes au cours d'un seul repas sont des rations qui sont bien évidemment d'ordre " pathologique " mais que seul l'instinct peut maîtriser. Tant que l'aliment reste succulent et que la digestion se passe sans problème, il faut impérativement respecter ces quantités, car, si la demande existe, c'est qu'elle est nécessaire à l'organisme pour qu'il puisse se sortir d'une situation particulière.

Les points à surveiller lorsque ce cas de figure se présente sont les suivants :

-- La digestion doit se passer sans le moindre trouble.

-- Le niveau de plaisir et de satisfaction ne doit en aucun cas baisser en cours d'ingestion.

-- Les éventuelles réactions de l'organisme, qui correspondent à des phénomènes de détoxination, ne doivent pas s'emballer ou s'accompagner de douleur (pour en savoir plus sur le sujet, se reporter à la troisième partie).

A contrario, l'organisme peut avoir besoin de faire une pause ou de jeûner, et lui seul peut savoir dans quelles limites il doit se cantonner. Il sera donc aussi aberrant de décider d'un jeûne par le raisonnement, que d'en fixer soi-même la durée. Seule une absence d'odeur attirante, où l'absence d'odeur tout court, peut permettre de prendre une telle décision. En partant bien sûr du principe que la plage alimentaire concernée est correctement garnie. En lieu et place du repas, il faudra alors se contenter de boire jusqu'à plus soif.

L'absence d'appel instinctif pour un repas devra déboucher sur la suppression de ce seul repas. Le repas suivant devra impérativement faire l'objet d'une nouvelle interrogation. Une durée de jeûne décidée de façon arbitraire, pour des motifs intellectuels où idéologiques, sera donc à proscrire catégoriquement.

Le démarrage

Démarrage sans aide extérieure

Commencer à pratiquer l'alimentation originelle n'est pas une décision anodine. Au-delà de l'aspect purement nutritionnel, toutes les habitudes sociales et culturelles s'en trouvent perturbées. C'est pourquoi il est difficile de conseiller une seule et unique façon d'aborder la question.

Si l'on décide de démarrer en dehors d'une structure spécialisée, comme j'ai pu le faire moi-même, il est des saisons qui s'y prêtent mieux que d'autres. Le printemps ou l'été, avec leurs marchés gorgés de fruits et de légumes frais, vous permettront effectivement de mettre plus de chances de votre côté. Par contre, les périodes de fête, avec leurs réunions familiales et leur repas gargantuesques à répétition, sont bien sûr à proscrire.

Quoi qu'il en soit, même si l'on évite ces périodes plus sensibles, il faut se montrer prudent vis-à-vis de son entourage. Une grande vigilance sera en effet de mise, car vos proches ne manqueront pas de mettre en avant les idées reçues et les à priori culturels et sociaux qui ont cours dans votre milieu. De plus, vous devrez faire preuve de beaucoup de diplomatie pour éviter les heurts et les provocations qui pourraient fragiliser les liens affectifs qui vous unissent à eux. **Il est donc très important de préparer vos proches à cette expérience.**

D'autre part, à vouloir vous lancer avant d'avoir bien saisi le comment du pourquoi de l'alimentation originelle, vous risqueriez d'en pâtir pour des raisons qui n'ont rien à voir avec la démarche. Mais, conscient du fossé qui sépare l'écrit du vécu, je ne saurais trop vous conseiller de ne pas insister plus de quelques jours si les choses ne se passaient pas aussi bien que vous l'auriez souhaité.

Personnellement, j'ai commencé l'alimentation originelle alors que je naviguais en solitaire dans les îles désertiques du nord du Venezuela. Je n'étais donc soumis à aucune tentation culinaire ou sociale et il ne m'aura fallu que quelques jours pour réaliser, par moi-même, combien cette méthode alimentaire était efficace.

Quelques semaines plus tard, j'ai pourtant ressenti la nécessité de compléter ma formation par un stage pratique de quelques jours. Et bien que de nombreux obstacles s'y opposaient alors (les stages se déroulaient en France et j'ai dû laisser mon bateau sans surveillance, confier ma chatte à des amis, payer un aller retour en avion, etc.), je n'ai pourtant pas hésité une seconde : j'avais essayé et je savais que cet effort serait payé de retour.

Ces quelques précisions étant énoncées, nous pouvons passer aux choses concrètes. Vous trouverez ci-après trois plans de repas, ayant chacun leur raison d'être :

Un plan de départ.

Un plan thérapeutique.

Un plan de routine.

Le plan de départ vise à assurer la transition entre l'alimentation traditionnelle et l'alimentation originelle.

Le plan thérapeutique vise à rétablir un état de santé déficient. Il est compliqué à suivre et demande certains efforts qui ne se justifient que par rapport aux buts visés. La complexité des pathologies d'encrassage n'a d'égale que celle des pathologies d'élimination qui dépendent à leur tour, et directement, du respect de ce plan. L'effort que cela demande n'est que momentané, car, à terme, dès que les choses sont à peu près rentrées dans l'ordre, un autre plan plus adapté à la vie de tous les jours doit venir le remplacer.

Le plan de routine ne tient plus compte de pathologies préexistantes mais vise essentiellement à assurer une grande simplicité d'utilisation, tout en privilégiant les conditions originelles d'accès aux différentes classes alimentaires.

Plan de départ

Le plan de départ est uniquement destiné à vous guider pendant les trois premiers jours de pratique et il ne peut en aucun cas être utilisé sur une plus grande période. Les premières difficultés étant digérées, vous pourrez aborder les choses sérieuses en vous attaquant au plan thérapeutique.

La veille du jour J :

– Se procurer entre 5 et 10 variétés de fruits, autant de légumes, quelques sortes de noix, noisettes, amandes, noix, coco, etc., deux ou trois miels différents, et un bâton de casse. Tout en vous assurant que ces produits correspondent bien aux critères propres à l'alimentation originelle (se reporter au chapitre concernant l'approvisionnement).

Le jour J :

Petit déjeuner :

– Remplacer le petit déjeuner traditionnel par la meilleure eau minérale que vous aurez trouvée.

Si ce que vous ressentez comme de la faim est trop difficile à supporter, il est préférable de manger un fruit.

Déjeuner :

– Présenter les fruits sur une table. Les sentir un à un, et mettre de côté ceux qui sentent bon.

– Recommencer l'opération à partir de cette première sélection, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'en reste qu'un.

Les paramètres esthétiques (couleurs et formes) ou psychologiques (souvenirs) ne doivent pas entrer en ligne de compte dans cette étape. C'est pourquoi, les premiers jours tout du moins, il est préférable de sentir les yeux bandés (c'est plus facile à deux... !)

– Lorsque votre choix est fait par l'odorat, il faut le confirmer par le goût, et consommer l'aliment sélectionné jusqu'à ce qu'un arrêt quelconque se manifeste : modification du goût, sensation désagréable, etc., (se reporter aux chapitres sur l'alliesthésie).

Il ne faut pas systématiquement terminer un fruit parce qu'il est commencé, ni s'arrêter sous prétexte qu'il est fini. Il faut simplement s'appliquer à respecter l'arrêt instinctif à la bouchée près.

– Continuer avec un ou deux autres fruits tout en veillant à ne pas dépasser la sensation de réplétion (ventre plein).

– Remplacer les fruits par les noix, et procéder comme précédemment.

Si vous n'avez plus faim, ou qu'aucune odeur ne vous attire, il faut passer à l'étape suivante.

– Tester les miels et, s'il en est un qui sent bon, le consommer jusqu'à ce qu'il ne reste plus que le goût du sucre, ou qu'il provoque une sensation de chaleur dans la bouche.

– Lorsque tout se passe bien, la digestion ne doit pas se faire sentir. Si des manifestations désagréables se font sentir (réactions d'élimination, maux de tête ou de ventre), manger quelques rondelles de casse.

– Tester l'eau dans l'après-midi, et boire à volonté si plaisir il y a.

Dîner :

–Disposer les légumes sur une table et recommencer l'opération de sélection.

– Réessayer les fruits, les oléagineux, les miels, et n'en manger que si l'un d'entre eux sent bon.

Ne pas se forcer par crainte de ne pas avoir assez mangé, ni se restreindre par peur de trop manger.

– Tester la casse à nouveau et consommer en conséquence.

Le deuxième jour :

– Racheter les produits que vous avez pu épuiser la veille, et compléter votre plage alimentaire avec des oeufs, du poisson, et quelques coquillages.

Petit déjeuner :

– Eau minérale et casse (si le premier jour n'a pas entraîné trop d'élimination intestinale). Essayer de se passer de fruit mais, si c'est encore trop difficile, il est préférable d'attendre le lendemain.

Déjeuner :

– Présenter les fruits sur la table et procéder comme la veille.

Dîner :

– Démarrer par les protéines animales hormis les viandes, sans jamais se forcer. Le jaune et le blanc d'oeuf seront testés l'un après l'autre et pourront être consommés indépendamment.

Être particulièrement vigilant vis-à-vis des manifestations désagréables que peuvent provoquer les protéines animales, et ne pas hésiter à recracher une bouchée de trop.

– Continuer avec les légumes, puis les fruits.

– Tester la casse (sauf si les selles sont trop liquides)

Troisième jour :

– Ajouter de la viande au repas du soir.

Plan de repas thérapeutique

Ce plan est issu d'un très grand nombre d'observations et concerne essentiellement les personnes dont le capital santé est entamé. Non pas forcément par une maladie gravissime, mais par des désagréments manifestes qui traduisent déjà que quelques fonctions biologiques ne sont plus à même de remplir leur rôle.

Ce plan assure un bon déroulement des deux repas quotidiens et rassure quant à l'éventuelle nécessité de faire un repas apparemment déséquilibré ou frugal par rapport aux normes diététiques habituelles. Voire mêmes vis à vis d'un petit jeûne lorsque l'organisme en manifeste le besoin. Si cela vous arrive alors que vous suivez strictement ce plan, vous pourrez alors être certain que cela correspond réellement à quelque chose d'utile plutôt qu'à un quelconque problème de plage alimentaire, de mauvais enchaînement ou autre.

Après avoir suivi le plan de départ, et même si vous n'avez aucun problème de santé particulier, il est conseillé de fonctionner quelque temps avec ce plan. Compte tenu de sa relative complexité, il est recommandé d'en avoir une copie sous la main pendant le repas, de façon à pouvoir suivre sa progression étape par étape. Une copie destinée à être détachée et glissée dans une pochette de protection transparente (pour éviter les taches !), vous est proposée à cet effet en fin d'ouvrage.

Récapitulatif des recommandations générales

(destiné à accompagner le plan thérapeutique et le plan de routine)

-- Dans certains cas, il est recommandé de sentir les aliments avec un bandeau sur les yeux, afin d'éviter que ce soit le souvenir d'une saveur qui conduise à consommer tel ou tel aliment, c'est-à-dire sans aucune prise en compte de l'odorat, et donc des besoins réels de l'organisme. Cette précaution s'adresse essentiellement aux personnes qui commencent ou qui sont motivées par un problème de santé. Mais même en situation normale, et tout particulièrement lorsque vous constatez une baisse générale du plaisir, il est conseillé de procéder ainsi. Un ou deux jours par semaine, le week-end par exemple, suffit pour contrecarrer efficacement les dérives inconscientes qui finissent par tous nous piéger.

-- Il faut éviter de manger régulièrement des sucres concentrés. Dattes, miels, figues ou bananes séchées ne devront être consommés que s'ils procurent une intense satisfaction gustative. Il en est de même avec les viandes qui ne devraient être consommées qu'occasionnellement. Il faut aussi éviter de passer plus d'un jour sans manger de légumes.

-- Lorsqu'un aliment entraîne systématiquement une sensation de dégoût, il ne faut pas pour autant l'écarter de sa plage alimentaire. Il faut le tester régulièrement et, si l'odeur est bonne, l'essayer aussi au goût. Si ce dernier est agréable, ou si le dégoût disparaît, alors vous pouvez le consommer jusqu'à l'arrêt instinctif.

-- Si votre repas se déroule mal : insatisfaction malgré un ventre plein, frustration, petits problèmes digestifs, etc., il faut alors envisager de vous équiper d'un bandeau pour le prochain repas. Si néanmoins la situation n'évolue pas, il faudra songer à remettre en question votre approvisionnement (variété, qualité, quantité, renouvellement, etc.) et peut-être aussi changer certains de vos fournisseurs.

-- Dans tous les cas, il faudra s'astreindre à ne tenir compte que des sensations de satisfaction physiologique et laisser de côté, autant que possible, celles qui sont d'ordre psychologique.

-- Il vaut mieux manger trop peu que manger un aliment qui n'est pas particulièrement attirant. L'organisme a parfois besoin de se reposer et les appels du repas suivant se dérouleront avec d'autant plus de clarté. Il ne faut alors pas oublier de tester l'eau fréquemment et, si besoin est, d'en consommer sans complexe. Ces jeûnes instinctifs ne doivent s'accompagner d'aucune sensation désagréable, ni se prolonger sur de trop grandes périodes. Si ces deux conditions n'étaient pas remplies, il vous faudrait remettre en question votre approvisionnement (comme décrit ci-dessus) et peut-être relire certains chapitres de ce guide.

-- Au pire, s'il s'avère que cette tentative de démarrage solitaire ne réponde pas à vos espérances, ne perdez pas de vue qu'il n'est jamais trop tard pour aller " apprendre " l'alimentation originelle dans une structure spécialisée.

Repas de midi

Attention ! Ce plan de table n'est pas fait pour être lu d'une traite mais pour être suivi pas à pas au fur et à mesure du déroulement du repas.

Avant de commencer, toujours penser à boire jusqu'à plus soif.

Les fruits :

Les sentir un à un, sélectionner les meilleurs (ceux qui font le plus saliver) et recommencer jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un. Le consommer tranquillement, en appréciant chaque bouchée jusqu'à ce qu'un arrêt instinctif se manifeste (changement de goût, sensation de ventre plein, etc.). Alors, deux cas de figure se présentent à vous :

|➪ Les fruits sentaient bon et vous en avez consommé :

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ quitter la table.

⇩ |➪ Sinon➪ tester à nouveau les fruits.

|➪ Les fruits ne sentaient pas bon alors que :

|➪ Vous n'en aviez pas mangé➪ aller tester les légumes.

|➪ Vous en aviez déjà consommé un ou plusieurs➪ aller tester les sucres.

Les légumes : **(**Y compris la pastèque et le melon).

Si vous n'avez pas mangé de fruit, suivre la même démarche qu'avec ces derniers :

|➪ Les légumes sentaient bon et vous en avez consommé :

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ quitter la table.

⇩ |➪ Sinon : tester à nouveau les légumes.

|➪ Les légumes ne sentent rien de bon alors que vous avez :

|➪ Déjà mangé fruit ou légumes➪ retourner aux fruits.

|➪ Encore rien mangé➪ aller tester les oléagineux.

Les sucres : Vous avez déjà mangé des fruits, vous n'êtes pas satisfait et ils ne sentent plus rien➪ tester les sucres :

|➪ Si l'un sent bon et fait saliver➪ le consommer jusqu'à l'arrêt et sortir de table.

|➪ Sinon➪ tester les plantes médicinales et sortir de table.

Les oléagineux : (olives, avocat, noix de coco, pollen, caroube, etc.)

Si vous n'avez encore rien mangé➪ tester les oléagineux :

|➪ Un oléagineux sent bon et fait saliver➪ le consommer jusqu'à l'arrêt instinctif.

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ sortir de table.

⇩ |➪ Sinon➪ passer aux sucres

|➪ Aucun oléagineux ne sent➪ aller tester les protéines animales.

Les protéines animales : Si vous n'avez rien mangé➪ tester les protéines animales :

|➪ Une protéine animale sent bon et fait saliver➪ la consommer jusqu'à l'arrêt.

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ sortir de table

⇩ |➪ Sinon : retourner tester les légumes

|➪ Elles ne sentent rien ou ne font pas saliver :

|➪ Vous ressentez un léger malaise ou un écoeurement (ça peut arriver

⇩ avec les protéines animales) ➪ tester le sel, la casse, consommer en

⇩ conséquence et quitter la table.

|➪ Vous ressentez une envie de sucre➪ les tester et, éventuellement,

⇩ consommer en conséquence

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ sortir de table

⇩ |➪ Sinon➪ tester et, éventuellement, consommer les plantes

⇩ médicinales.

|➪ Vous ne ressentez rien de particulier➪ tester et, éventuellement,

consommer les plantes médicinales.

Repas du soir

Attention, ce plan de table n'est pas fait pour être lu d'une traite mais pour être suivi pas à pas pendant que se déroule le repas.

Avant de commencer le repas, penser à boire jusqu'à plus soif.

Protéines : (animales et végétales ; céréales, légumineuses, avocat, noix de coco, olives, caroube, pollen, oeufs, poissons, fruits de mer, viande, abats, etc.)

Sentir chaque aliment et sélectionner les meilleurs (ceux qui font le plus saliver). Recommencer à partir de cette sélection jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul aliment. Le consommer tranquillement (en appréciant chaque bouchée), jusqu'à ce qu'un arrêt instinctif se manifeste (changement de goût, sensation de ventre plein, etc.). Alors, trois cas de figure se présentent à vous :

|➪ Rien ne sent bon (ou pas de salivation) ➪ passer aux légumes.

|➪ L'odeur a provoqué une sensation de dégoût (ou un léger malaise) :

⇩ |➪ Si ça disparaît en quelques minutes➪ passer aux légumes.

⇩ |➪ Si ça persiste➪ boire, tester la casse, les plantes médicinales

⇩ et éventuellement consommer puis quitter la table.

⇩

|➪ Un de ces aliments sentait bon et vous vous êtes régalé :

|➪ Vous avez cessé de manger par arrêt instinctif et vous êtes

⇩ satisfait➪ sortir de table.

|➪ Vous avez cessé de manger pour cause de ventre plein ou de

sensation de dégoût et vous n'êtes pas satisfait :

|➪ La sensation disparaît en quelques minutes➪ quitter la table.

|➪ La sensation persiste alors que le premier aliment n'était pas de

⇩ la viande➪ passer aux légumes.

|➪ La sensation persiste et vous avez mangé de la viande :

|➪ La portion était normale➪ voir du côté des plantes

⇩ médicinales.

|➪ La portion était petite➪ passer aux légumes.

Légumes : Si l'odeur des protéines vous a momentanément gêné, si vous avez mangé une protéine non animale et que vous n'êtes pas satisfait, si vous avez peu ou pas mangé➪ tester les légumes :

|➪ Vous en avez trouvé un qui sent bon avec salivation, ➪ le consommer jusqu'à

⇩ l'arrêt instinctif.

⇩ |➪ Si l'arrêt est alliesthésique (changement de goût) et que :

⇩ ⇩ |➪ Vous êtes satisfait➪ sortir de table.

⇩ ⇩ |➪ Vous n'êtes pas satisfait➪ retourner sentir les légumes.

⇩ |➪ L'arrêt s'est manifesté par une sensation de ventre plein ou un léger

⇩ dégoût et :

⇩ |➪ Vous êtes satisfait➪ quitter la table.

⇩ |➪ Vous n'êtes pas satisfait➪ sentir à nouveau les légumes.

|➪ Aucun légume ne sent bon (ou pas de salivation).

|➪ Vous avez mangé une protéine animale➪ tester les plantes médicinales

⇩ et sortir de table.

|➪ Vous n'avez pas mangé de protéine animale➪ tester la pastèque et le

melon.

|➪ Si bonne odeur et salivation➪ consommer

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ quitter la table.

⇩ |➪ Si vous n'êtes pas satisfait➪ aller tester les fruits.

|➪ Sinon➪ aller tester les fruits

Fruits : Si vous n'avez pas mangé de protéine animale et que vous n'êtes pas satisfait en ayant peut-être mangé des légumes, de la pastèque ou du melon➪ tester les fruits :

|➪ Un fruit sent bon et fait saliver➪ consommer jusqu'à l'arrêt et sortir de table.

|➪ Aucun fruit ne sent ou pas de salivation :

|➪ Vous avez déjà consommé des portions normales➪ tester les plantes

⇩ médicinales.

|➪ Vous avez peu ou pas mangé, deux solutions :

|➪ Vous n'êtes pas satisfait➪ tester les plantes médicinales.

|➪ Vous ressentez le besoin de sucre➪ aller les tester.

Sucres : Si vous n'avez pas mangé de protéine animale, que vous n'étiez pas satisfait en ayant éventuellement mangé des légumes, de la pastèque ou du melon en petite quantité, que les fruits ne sentent rien et que vous ressentez le besoin de sucre➪ tester les sucres :

|➪ Un sucre sent bon et vous fait saliver➪ consommer jusqu'à l'arrêt.

⇩ |➪ Ce sucre était du miel➪ chercher du côté du pollen.

⇩ |➪ Ce sucre n'était pas du miel➪ sortir de table directement.

⇩ |➪ Aucun sucre ne sent (ou pas de salivation) ➪ tester les plantes médicinales.

Plan de routine

Comme cela a déjà été dit, ce plan est destiné à vous accompagner au jour le jour. Les critères qui ont présidé à son élaboration sont les suivants :

-- Simplicité de mémorisation.

-- Respect des conditions d'accès originelles aux différentes classes alimentaires (se reporter au chapitre " Classes alimentaires et les associations à éviter ".)

-- Satisfaction systématique (absence de frustration) et stabilité physiologique dans le temps.

Repas de midi

Légumes, fruits, protéines végétales (oléagineux, légumineuses et céréales), sucres (miel, dattes et autres fruits séchés).

Tester les **légumes** et, si besoin est, en consommer une ou plusieurs sortes.

⇩ |➪ Tester les **fruits,** les **protéines végétales** et les **sucres** et, si besoin est,

⇩ consommer **soit un ou plusieurs fruits, soit une seule protéine**

⇩ **végétale, soit un seul sucre,** et sortir de table.

⇩

|➪ Si aucun légume ne vous attire :

⇨ Tester les **fruits** et, éventuellement, en consommer **une ou plusieurs** ⇩ **sortes** puis sortir de table.

⇩

⇨ Si aucun fruit frais ne vous attire :

⇨ Tester les **protéines végétales** et, si besoin est, en consommer

une seule sorte et sortir de table.

Notes :

1°) Par oléagineux, il faut comprendre les noix, les amandes, les noisettes, etc.

2°) La pastèque et le melon se rangent soit dans les fruits soit dans les légumes.

3°) Les recommandations énumérées dans le plan de repas thérapeutique restent bien sûr d'actualité et il sera utile de s'y référer de temps à autre.

Repas du soir

Protéines animales et végétales, légumes, fruits, sucres concentrés.

Tester les **légumes** et, si besoin est, en consommer **une ou plusieurs sortes**.

⇩ |➪ Tester les **fruits** et, si besoin est, en consommer **une ou plusieurs**

⇩ **sortes** et sortir de table.

⇩

|➪ Si aucun légume ne vous attire :

|➪ Tester les **fruits** et , si besoin est, en consommer **une ou plusieurs**

⇩ ⇩ **sortes.**

⇩ |➪ Tester les **sucres** et, si besoin est, en consommer **une seule sorte**

⇩ puis sortir de table.

⇩

|➪ Si aucun fruit ne vous attire :

|➪ Tester les **protéines végétales** et, si besoin est, en consommer

⇩ **une seule sorte** et sortir de table.

⇩

|➪ Si aucune protéine végétale ne vous attire :

|➪ Tester les **protéines animales** et, si besoin est, en

consommer **une seule sorte** et sortir de table.

Par **protéines végétales**, il faut comprendre : Les noix, les amandes, les noisettes, les arachides, etc., les noix de coco, les avocats, etc., les légumineuses et les céréales germées, les champignons et le pollen.

Par **protéines animales**, il faut comprendre : Les viandes et les œufs, les poissons, les coquillages et les crustacés.

Démarrage en structure spécialisée

Si vos motivations sont d'ordre thérapeutique, je ne saurais trop vous conseiller de démarrer par un stage ou avec quelqu'un qui pratique déjà l'alimentation originelle depuis quelques temps.

Huit jours dans une structure spécialisée permet en effet d'apprendre à faire fonctionner son instinct avec une plage alimentaire sûre[21] et variée, tout en profitant des conseils personnalisés d'un " aide de table ". Cette solution vous évitera probablement plusieurs semaines de tâtonnements et d'erreurs à gérer en même temps que les réactions de l'entourage.

Certains pourront être tentés de comparer le coût d'une telle opération à celui de certaines cures ou traitements médicaux qui sont pris en charge par la sécurité sociale. Pour remettre les choses à leur juste valeur, il faudrait déjà pouvoir comparer les résultats obtenus par ces différentes options. Comme ce n'est à priori pas possible on se contentera d'une simple comparaison budgétaire.

Or, si on tient compte du fait que l'alimentation originelle ne s'apprend qu'une seule fois dans une vie, alors le prix à payer pour en acquérir la connaissance ne se mesure plus du tout sur la même échelle de valeur. Cette question sera d'ailleurs développée dans le chapitre consacré à l'aspect financier de la question.

Par la suite, il sera toujours possible de pratiquer l'alimentation originelle sous forme de cure. Une semaine par-ci par-là, ou un mois d'affilée de temps à autre, permet en effet de se familiariser avec la méthode et, surtout, de mesurer sans nul doute possible les réactions de son propre organisme.

Un jour, à force de voir les faits se confirmer, on finit par se décider pour de bon et c'est alors une double aventure qui commence. Double, car au-delà des bienfaits ressentis, deux contraintes majeures risquent de vous poser quelques problèmes.

La première est d'ordre social. Les implications sont si nombreuses en ce domaine qu'il serait malhonnête de ne pas vous en parler. **Vous risquez en effet de souvent vous heurter aux règles de politesse élémentaire et les réticences de votre propre entourage s'en manifesteront avec d'autant moins de tolérance.**

L'incompréhension la plus totale des personnes de passage sera de mise et vous n'aurez probablement ni le temps d'expliquer ce que vous faites, ni celui d'exposer vos motivations. **Il vous faudra donc faire preuve de beaucoup de gentillesse pour essayer d'expliquer sans jamais forcer les choses.** Quelques situations plus délicates vous obligeront parfois à biaiser, mais il vaut mieux en passer par là, quitte à attendre une situation plus propice, plutôt que de provoquer des réactions de rejet épidermiques. Il y a un temps pour tout et il y a même un temps pour découvrir qui sont vos véritables amis.

Quoi qu'il en soit, les incidences sociales de cette méthode alimentaire ne doivent pas être négligées et pour lui faire une place au sein de votre culture, de votre éducation et, éventuellement, de votre parcours médical, il vous faudra probablement batailler et arrondir quelques angles. En dernier recours, c'est la mise en balance de vos " acquis " et de vos " pertes ", qui vous permettra de

[21] Offrant les meilleures garanties originelles possibles.

dépasser ces obstacles et de maintenir votre cap. Les meilleurs arguments que vous pourrez jamais avancer seront votre gaieté et votre forme retrouvées.

La deuxième contrainte dont je voulais parler vous concerne tout personnellement. En supposant que pour une raison quelconque vous ayez du mal à tenir la distance, vous risquez, plus ou moins consciemment, de développer une certaine culpabilité. **Cette dernière sera d'autant plus importante, et difficile à admettre, que votre organisme aura mieux identifié la tricherie que représente la cuisson par rapport aux lois de la nature. En contradiction avec vos racines naturelles profondes, vous risquez alors de chercher à vous raccrocher à n'importe quelle croyance dogmatique. Méfiance donc !**

La pratique

Les artifices à éviter

Contrairement aux aliments originels, les produits de l'art culinaire ne peuvent pas prendre en compte les besoins spécifiques de chaque organisme. Dans ces conditions, on comprend bien la nécessité d'une diététique substitutive. A défaut de pouvoir gérer la fonction nutritionnelle de l'intérieur, on établit des moyennes, qui ne peuvent en aucun cas tenir compte à la fois de la complexité et de la variabilité des besoins individuels.

Les artifices consistent donc à faire paraître des aliments plus attirants qu'il ne le sont à l'état naturel, en agissant à la fois sur la vue, l'odeur, la consistance, le goût ou la combinaison d'aliments que l'on n'aurait peut-être pas ingérés à l'état naturel. La variété de ces artifices est grande mais nous allons quand même essayer d'en faire le tour pour essayer de comprendre les conséquences qu'ils entraînent pour l'organisme.

La température

Les cuissons, le séchage à chaud, la congélation ou la surgélation.

L'odeur d'un fruit cuit sera toujours la même et on la reconnaîtra les yeux fermés. Alors que le même fruit cru peut prendre des odeurs extrêmement variables suivant les besoins du corps. Un jour il sentira bon, soit avec l'odeur que nous lui connaissons, soit avec de toutes autres effluves. Ce jour-là, il sentira carrément mauvais ou n'aura plus du tout d'odeur. **La cuisson entraîne des modifications biochimiques qui suppriment cette variabilité. L'odeur et le goût des aliments se retrouvent dans un état figé et l'instinct alimentaire en est totalement inactivé.**

Toute élévation de température, même faible, provoque une agitation moléculaire[22] qui se traduira par un entrechoquement des molécules entre elles, et entraînera des modifications majeures dans la structure interne des aliments. Des recombinaisons vont s'opérer et de nouvelles molécules, beaucoup moins réactives que les précédentes, vont voir le jour.

Pour que ces molécules mises à jour par Maillard ne posent pas de problèmes à l'organisme, il aurait fallu que notre patrimoine génétique ait eu le temps de s'y adapter. Or, elles ne sont entrées dans notre plage alimentaire qu'avec l'apparition de l'art culinaire. Avant cette date, très récente sur le plan de l'évolution génétique, l'homme n'y avait jamais été confronté et nous sommes bien obligés de les considérer comme étrangères à notre organisme.

Chaque recette culinaire en génère des millions, voire des milliards, dont nous ne découvrons les méfaits qu'à partir du moment où les progrès scientifiques nous permettent de les identifier (à posteriori le plus souvent !). Les mécanismes alliesthésiques étant mis en défaut par ces transformations, il devient possible d'ingérer des aliments inutiles, voire nuisibles pour l'organisme. **Par la suite, il faudra soit éliminer ces substances, lorsque c'est possible, soit les stocker. Mais il est**

[22] Mouvement brownien.

des limites que l'organisme ne peut dépasser[23], et qui conditionnent des pathologies aussi diverses que variées.

Le froid agit aussi au niveau moléculaire, mais nous concerne surtout pour ce qu'il entraîne au niveau des cellules elles-mêmes. En effet, la congélation augmente le volume de l'eau contenue dans leur cytoplasme et les fait éclater. Les odeurs qui entrent en jeu dans les mécanismes alliesthésiques sont alors modifiées et l'instinct alimentaire n'y retrouve plus ses marques.

Naturellement, le démontage des cellules commence dans la bouche et se poursuit dans l'estomac sous l'action d'enzymes spécifiques sécrétées par la salive et les sucs digestifs. La production de ces enzymes dépend directement des matériaux qui en ont déclenché la sécrétion. Le démontage tient donc compte de facteurs qualitatifs et quantitatifs qui sont en rapport direct avec les besoins de l'organisme.

Par contre, lorsque ce démontage est provoqué par la décongélation, il s'effectue sans aucun discernement. Alors, des nutriments aussi bien utiles, qu'inutiles ou nuisibles, sont libérés. **Surgélation et congélation sont donc à proscrire, sauf si c'est une question de survie comme ce fut probablement le cas, entre autres, pour l'homme de Neandertal.**

Il faut cependant noter que lorsque le passage de l'état congelé à l'état décongelé est une conséquence directe du réchauffement par la bouche ou l'estomac, c'est sous le contrôle enzymatique salivaire et stomacal de l'organisme que se dérouleront la plupart des recombinaisons moléculaires.

Par ailleurs, le fait que certains animaux (comme les loups et les ours) sentent les odeurs à travers la glace, nous montre bien que l'Homo sapiens n'est génétiquement pas adapté aux contrées glaciaires. Sinon, nous pourrions nous aussi percevoir l'odeur des aliments gelés. Or, vous pourrez constater par vous-mêmes que plus un aliment est froid et moins il a d'odeur. C'est pourquoi il est préférable de sortir les aliments du frigo quelques dizaines de minutes avant de les tester par l'odorat.

Les produits chimiques

Les engrais, les pesticides, les conservateurs, les traitements.

Ils interviennent à tous les stades de la production alimentaire et sont, préalablement à leur mise sur le marché, soumis à des contrôles scientifiques. Mais la complexité des phénomènes biologiques naturels est telle que tout le monde s'accorde à reconnaître les limites de nos connaissances en ce domaine. Il ne se passe d'ailleurs pas d'année sans que, brusquement, on découvre que tel produit chimique, présent dans tel médicament (comme la Thalidomide), tel engrais, utilisé en agriculture (comme les nitrates), ou tel conservateur constituent un grave danger pour la santé.

[23] Lorsque les émonctoires sont engorgés et que les capacités de stockage sont saturées.

Pour certaines substances, il suffit parfois de quelques années pour que l'on puisse en mesurer les méfaits. Mais pour d'autres, cette période se chiffre en dizaines d'années. Pendant lesquelles les organismes souffrent de mille maux dont la médecine a du mal à identifier les causes.

Conservateurs, bains antifongiques, solutions acides ou basiques, pesticides, exhausteurs de goût, font donc ainsi partie de notre ordinaire en toute innocence. Un vulgaire concombre, cultivé sur une mousse de fibre de verre, de polyuréthanne ou de polystyrène, et nourri de substances synthétiques gérées par ordinateur, n'arrivera sur notre table qu'après avoir subi plusieurs dizaines de traitements chimiques.

Ce discours n'est pas nouveau, mais on peut difficilement en mesurer la portée sans y intégrer le fonctionnement de l'instinct alimentaire. Au-delà des odeurs et des goûts qu'engendrent ces pratiques, l'expérience de l'alimentation originelle a permis de mettre à jour des conséquences autrement plus vicieuses. En effet, l'alliesthésie ne pouvant fonctionner correctement qu'avec des produits dont tous les composants sont génétiquement reconnus par notre organisme, la présence d'une seule catégorie de molécules étrangères à notre patrimoine génétique va pouvoir perturber l'alliesthésie. Alors, nous devenons capables d'ingérer des aliments inutiles ou nuisibles au bon fonctionnement de notre organisme.

La plupart des produits en question n'ont que quelques dizaines d'années[24] d'existence et nous ne savons rien des éventuelles conséquences que ces différentes pratiques peuvent avoir sur la santé des êtres humains à long terme. La complexité de ces phénomènes grandit encore lorsqu'on y ajoute les effets croisés des médicaments que tout un chacun ingurgite dans sa vie. L'alchimie pharmaceutique en mesure parfois l'impact mais bien trop souvent à posteriori ; seulement après qu'un nombre statistiquement significatif de malades en ait fait les frais, et qu'on ait pu mettre à jour d'éventuelles relations de cause à effet.

Mais comme en général les études ne tiennent pas compte du facteur alimentaire, l'interaction des molécules issues de la cuisson avec celles de l'industrie pharmaceutique fausse tous les résultats. Ils en deviennent alors inexploitables par les chercheurs et les pouvoirs publics ne peuvent qu'en rester là.

Quoi qu'il en soit, pour remettre les choses à leur juste valeur, il n'est pas inutile de rappeler qu'un traitement chimique ne se traduira jamais que par la présence de quelques molécules non originelles, alors qu'une banale cuisson en génère des quantités astronomiques.

Les assaisonnements

Le sel, les épices, les sauces, les sucres...

La salivation, la mastication et la déglutition fonctionnent parfaitement quand l'aliment originel est utile à l'organisme. Lorsque ce n'est plus le cas, l'un de ces phénomènes (au moins) a des ratés qui sont sensées nous obliger à en rester là. **Mais avec un assaisonnement, on obtient une salivation**

[24] Tout comme les fours à micro-ondes, la stérilisation U.H.T., ou l'irradiation.

artificielle qui facilitera et la mastication et la déglutition. Ainsi, nous pouvons forcer la barrière instinctive naturelle et introduire dans notre organisme des aliments dont il n'a pas besoin.

Le sel est en premier lieu concerné par cette remarque, mais l'huile, la moutarde et le vinaigre, qui sont eux-mêmes issus de transformations mécaniques, le sont également.

D'une manière ou d'une autre, l'organisme devra éliminer d'une part l'aliment consommé en trop grande quantité et, d'autre part, l'assaisonnement qui a permis cette supercherie. N'oublions pas que le sel ingurgité bouchée après bouchée, finit par constituer des quantités anormalement élevées pour l'organisme. L'hypertension artérielle conduit d'ailleurs souvent à limiter sérieusement sa consommation, voire à la supprimer totalement.

Une amie, médecin de son état, m'a un jour relaté le cas de cette tribu primitive qui, fait rarissime à notre époque, ne consommait jamais de sel. Mis à part, bien sûr, celui qui se trouve naturellement dans les aliments. Peu m'importait alors qu'aucun cas d'hypertension n'ait jamais pu être décelé dans cette tribu, car je ne trouvais rien de plus triste que d'imaginer une entrecôte sans sel, bardée de frites insipides.

Plus tard, alors que j'en étais encore à mes toutes premières semaines d'alimentation originelle, je me suis laissé tenter par l'odeur d'une salade. Une simple salade, sans plus de sel que de sauce, que j'effeuillais au fur et à mesure que je la savourais. Et c'est bien le mot qui convient pour décrire les subtiles saveurs d'artichaut, et de pousses d'herbes fraîchement coupées, qui distillaient en moi tant de plaisir. En me rapprochant du coeur, j'ai commencé à percevoir la consistance d'une huile fine et légère, jusqu'à ce qu'une pointe d'acidité vienne remplacer le goût si rustique du vinaigre.

Alors, l'ami qui partageait mon repas a voulu me démontrer à quel point c'était " meilleur " avec une pointe de sel. Curieux de comparer les nouvelles saveurs que je venais de découvrir avec celles d'autrefois, j'ai décidé de me prêter à ce petit jeu. J'ai donc mis une feuille de sa salade assaisonnée dans ma bouche et, dans la seconde qui a suivi, les forces conjuguées du sel et du vinaigre se sont emparées de toutes mes papilles gustatives et un flot de salive s'est déversé dans ma bouche. Simultanément, toutes les saveurs décrites précédemment ont disparu, littéralement envolées.

Oui, oui, il m'était encore possible de trouver ça bon, paillettes et cotillons. Grandiloquent même, mais ce n'était plus de la salade, c'était du vinaigre et du sel, rien que du vinaigre et rien que du sel. Le même sel que d'habitude qui, comme une brute épaisse, défonçait tout sur son passage. Mes tentatives d'explications n'ont pas convaincu mon ami qui me répétait sans cesse son : " *mais qu'est-ce que c'est bon* ".

Alors, je lui ai parlé d'une plante d'appartement dont on aurait recouvert les feuilles d'un vernis flatteur (couleur sel ou vinaigre). On pourrait certes avancer qu'elle est plus jolie comme ça, mais tout ce qui fait son charme, sa respiration, son évolution, sa vie quoi, a été détruit par la flatteuse brillance de l'artifice. Il m'a répondu que c'était un peu facile de me retrancher derrière ce que lui ne pouvait pas percevoir et il a terminé en disant que ça ne servait à rien de discuter avec moi...

La morale de cette anecdote est qu'il n'est pas possible de comparer les odeurs et les saveurs du cru que nous connaissons dans le référentiel culinaire, avec ce que nous en percevons lorsque nos organes ont retrouvé toutes leurs facultés de perception.

La sélection artificielle

Les manipulations génétiques, culture et élevage à visée sélective.

La sélection artificielle des céréales a commencé voilà près de dix mille ans. Au néolithique, nos ancêtres choisissaient bien évidemment de replanter les plus belles graines de la récolte précédente. Le type de mutation qu'engendre cette méthode ne semble pas poser beaucoup de problèmes à notre organisme. Le mil de culture, par exemple, ne s'écarte de son frère sauvage que par une dizaine de mutations. Les proportions de certaines substances s'en trouvent certes modifiées mais il n'en apparaît pas qui soient susceptibles de tromper l'instinct alimentaire.

Aujourd'hui, toutes sortes de procédés sont utilisés pour obtenir de nouveaux produits, et chaque année apporte son lot de variétés jusqu'alors inconnues. Or, ces hybrides artificiels peuvent très bien synthétiser de nouvelles molécules en toute impunité si tant est qu'elles ne soient pas détectables par les appareils de mesure actuels.

En 1997, les premiers aliments issus du génie génétique ont commencé à être commercialisés en Europe et l'hebdomadaire l'Express (n°2331, mars 1996), nous en parle en ces termes (Gilbert Charles) :

" */.../ En France, la commission du génie biomoléculaire (CGB) est prête à délivrer les autorisations de mise sur le marché à une dizaine de produits manipulés : colza résistant aux herbicides, maïs fabriquant son propre insecticide, levures ou légumes que l'on retrouvera, en épicerie, dans les huiles de friture, les soupes, les fromages... La plupart de ces produits, plus facile à cultiver, n'offrent de réel avantage qu'aux seuls producteurs. Pas facile, dans ces conditions, de les faire accepter aux consommateurs. Les firmes qui ont investi des millions de dollars dans leur mise au point cherchent donc à nous persuader qu'il n'est pas plus dangereux de manger du " génétique " que de s'éclairer au nucléaire /.../* "

Bien que légèrement tendancieux, cet article illustre bien les risques que nous encourons en accordant une confiance aveugle à ceux qui doivent prendre ce genre de décision. Tout comme cela c'est produit pour d'autres nouveautés par le passé, les aliments transgéniques vont petit à petit se faire une place dans la vie de tous les jours jusqu'à ce que leur consommation nous paraisse tout à fait naturelle. Quant aux éventuelles conséquences sur la santé de leur consommateurs, seul l'avenir pourra nous en dire plus.

La sélection artificielle des animaux d'élevage n'est pas plus exempte de risques que celle des végétaux, car il n'est pas démontré que ces manipulations n'entraînent pas l'apparition de nouvelles molécules. Dont nous ne pourrons peut-être détecter les effets nocifs que dans plusieurs générations. Plus insidieux encore, des substances apparemment sans danger dans un référentiel cuit, puisque les mécanismes alliesthésiques sont inopérants, risquent de perturber le fonctionnement de l'instinct alimentaire de façon tout aussi imprévisible qu'indécelable.

Par ailleurs, la manière dont les animaux sont nourris constitue bel et bien une forme de sélection, même si elle ne saute pas toujours au yeux. Pour s'en convaincre, il suffit d'évoquer l'affaire des bovidés qui, pour avoir été nourris comme des carnivores, se sont transformés en vaches folles. **Méfiance donc, les nourritures consommées par les animaux d'élevages doivent, elles aussi, être conformes à leur génétique.**

Le cas du blé, et de ses dérivés.

Le pain, les pâtes, les gâteaux, les biscuits, les tartes, les pizzas, ...

Le blé mérite à lui seul un paragraphe spécial, car son image a été profondément modelé par l'histoire et les religions occidentales. Au fil des siècles, l'image du pain s'est chargé de significations culturelles qui se sont profondément ancrées en nous. Tant et si bien qu'il ne sera pas facile de réagir objectivement face aux conclusions que les faits, officiellement reconnus pour la plupart, vont nous conduire à énoncer.

Depuis ses origines, qui remontent à environ -10 000 ans, le blé a subi de si nombreuses modifications qu'il serait fastidieux de toutes les énumérer ici. Des sélections opérées par les premiers cultivateurs de l'histoire, en passant par les multiples hybridations pratiquées par la suite, les blés consommés aujourd'hui n'ont plus rien à voir avec leurs ancêtres. Leurs sept paires de chromosomes originelles sont en effet bien loin des 14 paires du blé dur utilisé actuellement (pâtes, semoules, etc.). Quant au blé tendre, pain, biscottes, brioches, pizzas, etc., il n'en a pas moins de 21 paires.

Les éleveurs de volailles savent depuis longtemps qu'il ne faut pas leur donner de blé sous peine de les voir s'exciter au point de se picorer entre elles jusqu'à ce que mort s'ensuive. Ce n'est que pour augmenter leur excitabilité, et donc leur capacité de reproduction, qu'ils en introduisent une certaine dose dans leur alimentation. Les éleveurs de vaches et de chevaux, quant à eux, n'en utilisent carrément pas pour nourrir leurs animaux.

Les scientifiques de diverses branches regardent depuis bien longtemps le blé de travers (le gluten, plus exactement) et les spécialistes des allergies ont répertorié de nombreuses manifestations d'intolérance au gluten, jusqu'à la maladie coeliaque. Ils reconnaissent même en cette substance une des plus grandes causes d'allergie actuelle. Ces dernières années ont vu fleurir de nombreux articles scientifiques concernant les troubles neurologiques que provoque la consommation de gluten. Cette substance protidique est d'ailleurs aujourd'hui classée comme un facteur aggravant de la schizophrénie.

Dans la revue Impact médecin hebdo déjà citée, on apprend aussi que les aberrations comportementales de l'homme n'ont pas toujours été : *" ... /... Alors, à quand remontent les premières pointes de flèches fichées dans des os et les premières sépultures reflétant des massacres ? Elles semblent contemporaines de la constitution des premiers villages d'agriculteurs... "* Contrairement à ce que beaucoup pensent, ces comportements ne font donc peut-être pas partie intégrante de la nature humaine.

Dès lors, on ne peut être surpris par ce que nous montre l'expérience de l'alimentation originelle quant à notre propre comportement. Ainsi, la suppression du blé dans une alimentation par ailleurs originelle, conduira à une diminution des poussées d'adrénaline accompagnant les faux stress, du trac, de la timidité, des cauchemars (ou rêves désordonnés), sans parler de l'excitabilité et de l'agressivité. Les perturbations neurologiques induites par les molécules non originelles de l'alimentation culinaire, se traduisent par une excitation permanente dont on n'a même plus conscience en temps normal. Ces facteurs faisant partie intégrante de notre personnalité, celle-ci s'en trouvera forcément transformée.

Certains parlent d'excitation endogène[25] pour souligner qu'il s'agit bien de réactions internes anormales par rapport à des stimuli extérieurs normaux. Ces mécanismes ne sont pas spécifiques au blé, toute alimentation transformée, molécules non originelles à l'appui, entraîne ces mêmes conséquences. Elles sont simplement très sérieusement aggravées par la consommation de blé.

Il ne faut donc pas hésiter à remettre en question les considérations historiques, religieuses et culturelles, qui concourent à nous faire prendre le blé (et le pain...) pour un aliment incontournable. Et ce, en dépit du fait que la puissance économique des nombreuses industries concernées ne se prête pas plus à la transparence des faits que les pouvoirs politiques associés.

Le même chapitre aurait pu être développé pour le maïs car, dans certaines cultures (essentiellement américaines), il occupe une place similaire à celle du blé. A l'instar de ce dernier, la structure de ses protéines s'est considérablement transformée au fil du temps et sa consommation en est devenue tout aussi dangereuse.

Les produits laitiers

Le lait, le beurre, les fromages, les yaourts.

Si le lait maternel existe, c'est pour que les petits d'homme puissent se nourrir après leur naissance. C'est clair et sans appel. Messages bibliques et images culturelles et sociales n'y changeront rien. Le lait des autres mammifères (vache, chèvre, brebis, etc.), quoi qu'en disent à leur tour les publicitaires, n'est pas plus fait pour l'homme que pour son petit. Manger des produits laitiers pour ne pas mourir de faim se justifie parfaitement mais ne permet pas d'exclure, à plus ou moins long terme, l'éventuelle toxicité de ces derniers. Cette situation, aussi extrême que rarissime, ne peut donc en aucun cas servir de base à une règle générale.

Ceci dit, pour l'homme, la consommation régulière de lait a commencé après la domestication animale, soit quelques milliers d'années avant l'ère chrétienne. Or, nous savons ce que traduit cet ordre de grandeur quant à une éventuelle adaptation génétique de notre organisme.

---

[25] La réalité de ce phénomène a été confirmée par les mesures réalisées avec le stressomètre de Comby (informations complémentaires à venir dans le texte).

Aucun mammifère, à part l'homme, n'a jamais bu le lait d'un autre mammifère et pourtant, les animaux sauvages ne souffrent pas d'ostéoporose. Demandez d'ailleurs à un vétérinaire ce qu'il pense de l'habitude de donner du lait aux chatons ; il vous répondra : " *diarrhées* ", et vous parlera peut-être de laits spécifiquement adaptés à leur croissance.

Le lait de la vache est fait pour le veau, et ce dernier a des besoins qui n'ont rien à voir avec ceux du petit d'homme. Leur lait contient environ trois fois plus de calcium que celui de la femme, car le veau a un énorme squelette à construire par rapport à celui de l'enfant. Par contre, l'élaboration du cerveau et du système nerveux de ce dernier, nécessite une bien plus grande proportion de lactose que dans le cas du veau. Il n'est donc pas étonnant que le lait maternel contienne environ deux fois plus de lactose que celui de la vache, car c'est en partie avec ce dernier que la myéline va s'élaborer.

La composition du lait est d'une telle complexité que les scientifiques n'en finissent pas de remettre à jour leurs connaissances. Cependant, les industriels maternisent le lait de vache à tour de bras, afin de diminuer l'intolérance que les jeunes organismes manifestent à son égard. Or, nous savons maintenant qu'en facilitant l'ingestion d'un aliment, on ne fait que tromper les barrières instinctives mises en place par des millions d'années d'évolution afin de gérer au mieux son fonctionnement. Plus tard, ce sont les fromages et les yaourts qui, sous couvert d'une pré-digestion dite " naturelle ", vont prendre la relève. Le lait, ainsi transformé, va alors pouvoir tromper l'instinct sans être inquiété par un quelconque phénomène de rejet.

Toutes sortes de protéines, spécifiques à la croissance du veau, vont donc se retrouver dans l'intestin de l'homme. Or, la barrière intestinale de ce dernier n'est pas totalement sélective (voir à ce sujet le chapitre consacré aux travaux du Docteur Seignalet) et certaines molécules non originelles peuvent passer dans le sang. On comprend alors pourquoi tant de personnes sont allergiques au lait et à ses dérivés.

Si, à l'aide d'un microscope polarisant, on compare une coupe osseuse de phalange d'homme de Neandertal à celle d'un homme moderne, grand consommateur de lait, on constate des différences fondamentales. Chez notre ancêtre, la répartition du calcium y est dense et aléatoire, et garantit ainsi souplesse et résistance des os. Alors que chez nous, le calcium paraît s'être précipité au point de rétrécir les tissus osseux et d'agrandir les alvéoles. Ces os sont donc forcément plus durs et, par conséquent, plus cassant. Parallèlement, on peut constater qu'il n'existe aucune trace de rachitisme sur les os de nos ancêtres préhistoriques[26]. On n'en voit apparaître qu'au fur et à mesure que se développe l'élevage et la consommation du lait.

Quoi qu'en pensent encore certains, la suppression du lait et de ses dérivés n'entraîne pas plus de carence en calcium que de risque d'ostéoporose. En effet, bien que ce liquide soit très riche en calcium, la plus grande partie se précipite en phosphate de calcium et se retrouve dans les selles au lieu d'être absorbé par l'organisme. Et c'est tant mieux, car l'organisme humain n'en a bien évidemment pas autant besoin que le veau.

Néanmoins, sans l'expérience de l'alimentation originelle, il aurait été difficile de remettre en question les bienfaits des produits laitiers. En effet, la plupart des tentatives de retour aux produits

[26] "Les maladies à l'aube de la civilisation occidentale", Mirko D. Grmek, éditions Payot, page 119/120.

laitiers après une période de sevrage sous alimentation originelle s'est traduit par des désagréments dont les croyances populaires ne parlent pas. En ce qui concerne la partie visible de l'iceberg, ces observations de visu se sont avérées sans appel :

Plus grande fréquence de malaises, pâleur du visage accentuée, cernes sous les yeux, mauvaise haleine, langue chargée, propension évidente à développer des infections sous le moindre prétexte, naissance de petits foyers d'infection spontanés, augmentation considérable des douleurs inflammatoires d'origine articulaire ou infectieuse, petits rhumes et problèmes de peau.

Ces réactions instantanées et quasi systématiques viennent nous confirmer que l'organisme humain supporte mal le lait des autres mammifères. Il y répond tout d'abord par des réactions allergiques puis, si on insiste suffisamment longtemps, il entre en phase de tolérance et réagit de moins en moins face à ces nuisances[27]. Mais on n'en reste pas moins tenté d'en déduire que le corps s'est " habitué ", plutôt que de remettre en question la consommation d'un aliment aussi chargé de sens que celui là peut l'être. Pourtant, comme l'organisme ne peut plus reconnaître ces molécules étrangères comme telle, il ne cherchera même plus à les éliminer. par ces manifestations allergiques immédiates.

Il ne faut pas oublier que le passage en phase de tolérance découle essentiellement du fait que les réactions d'éliminations, ou plutôt leurs symptômes, sont systématiquement combattus par la médecine actuelle. Alors qu'en fait, elles ne traduisent qu'une saine réaction de l'organisme[28]. Ce dernier va donc non seulement devoir encaisser ces molécules non originelles, mais aussi les stocker avec " les moyens du bord " puisque rien n'a pu être prévu à cet effet. Cette phase de tolérance apparente va amoindrir la réactivité des défenses immunitaires et c'est sur ce terrain miné, que pourront s'élaborer diverses bombes à retardement. Plus tard, elle pourront exploser en toute tranquillité, car il sera quasiment impossible d'en déceler les origines.

Quelle est la part de responsabilité des produits laitiers dans le raccourcissement de notre durée de vie par rapport à nos références biologiques originelles ? Nul ne peut encore y répondre mais les intolérances au lait cru sont légion. On peut donc penser que la consommation de produits dérivés (beurre, yaourt, fromage, etc.), obtenus par des transformations artificielles qui permettent de passer outre cette barrière naturelle, peut entraîner des conséquences non identifiables comme telles dans l'état actuel de nos connaissances. Les effets néfastes de cette intoxication lente et prolongée de l'organisme, ne seraient effectivement que différés dans le temps. Seule une augmentation de la durée de vie, due aux progrès de l'hygiène et de la médecine, leur permettrait de s'exprimer. Quant à établir un lien entre ces réflexions et l'apparition d'affections jusqu'alors inconnues, c'est une toute autre histoire.

En résumé, compte tenu du fait que notre plage alimentaire naturelle nous apporte tout le calcium dont nous avons besoin (noix, fruits et légumes, etc.), la question n'est plus de savoir par quoi il faudrait remplacer le lait, mais plutôt de se demander si, à l'origine, sa consommation est bien venue combler un manque.

---

[27] Au même titre que la toux des premières cigarettes fumées disparaît lorsqu'on insiste un peu.

[28] Ce combat n'en reste pas moins justifié par les proportions que prennent ces réactions dans un référentiel culinaire (ce sujet est approfondi dans la troisième partie).

Si les hommes de Cro-Magnon *" ne souffraient pas de carence alimentaire, ni d'ostéoporose ",* le passage du stade de chasseur-cueilleur itinérant à celui d'éleveur-cultivateur sédentaire, a forcément réduit la plage alimentaire de l'homme. Il est donc logique qu'ils aient alors cherché à exploiter au maximum les ressources que leur cadre de vie leur offrait.

Mais nous ne sommes plus tout à fait dans ce cas de figure, car les moyens de transport actuels nous permettent d'accéder à une plage alimentaire dont la variété nous rapproche de nos ancêtres chasseurs cueilleurs. Cette palette alimentaire quasi originelle nous offre en effet la possibilité d'utiliser à nouveau notre instinct et de déterminer précisément nos besoins. Pour l'homme d'aujourd'hui, le lait animal et ses dérivés n'ont donc plus vraiment de raison d'être.

Les mélanges d'aliments crus

Les salades composées et les juxtapositions d'aliments.

Présentons à quelques convives une salade composée de quelques tomates coupées en morceaux, d'une laitue effeuillée et d'un concombre réduit en rondelles. Le tout soigneusement mélangé et imprégné de sauce. Quelle que soit la quantité de salade consommée par chacun, tous absorberont la même proportion des éléments qui la compose.

Reproduisons maintenant l'expérience, mais sans mettre de sauce dans notre mélange. Nous verrons peut-être alors l'un ou l'autre de nos convives pousser les morceaux de tomates ou de concombre sur le rebord de son assiette avant de commencer à manger. Les autres le regarderont légèrement de travers mais, cette fois encore, ils consommeront tous la même proportion de tous les ingrédients présents.

Le lendemain, présentons-leur les mêmes ingrédients que la veille, mais à l'état brut. Telle personne va manger trois fois plus de tomates que la veille, et ne pas toucher aux concombres. Telle autre sera attirée par la salade, et réagira à la tomate avec une grimace significative. Et pour la troisième : " *non vraiment, tout est si acide qu'il n'est pas question d'ingurgiter quoi que ce soit* ".

Autrement dit, l'alliesthésie ne peut fonctionner qu'avec des aliments bruts, pris séparément les uns des autres, et sans artifice ajouté. Car lorsque les papilles gustatives sont mises en présence d'informations qui proviennent de sources différentes et artificiellement mélangées, elles en perdent leur latin.

Le résultat de toutes ces salades se traduit parfois par des ballonnements, des gaz ou des aigreurs d'estomac, qui font penser que l'appareil digestif n'est plus capable de digérer les crudités. Alors qu'en fait, l'organisme a probablement un besoin crucial de tel aliment, et surtout pas de celui-là, ou peut-être d'une seule bouchée de tel autre, afin de pouvoir s'équilibrer parfaitement. Et même si on prend la précaution de ne mélanger que des aliments que l'on trouve agréables, par cet artifice on prive l'organisme de ses capacités de gestion quantitative.

Au-delà de cet exemple, lorsqu'on mélange quelque chose de très bon avec un aliment moins bon, pour finir les restes ou parce qu'il contient telle ou telle vitamine (qui est " bonne pour... "), et qu'éventuellement on y ajoute un peu de sauce pour faire passer le tout, on se retrouve avec une

moyenne comestible. Mais d'une manière ou d'une autre, l'organisme va devoir se consacrer à l'élimination de ces matières alimentaires indésirables.

Les transformations mécaniques.

Les extraits quels qu'ils soient, le râpage, le broyage, le mixage, les jus, les huiles, etc., et l'irradiation.

La dénaturation mécanique a une conséquence chimique majeure sur les aliments : elle met en contact des éléments qui sont habituellement séparés les uns des autres. Les cellules, dont sont constitués les aliments biologiques, sont en effet composées de plusieurs parties nettement délimitées et, naturellement, leurs constituants respectifs ne se rencontrent que dans la bouche ou dans l'estomac. C'est-à-dire sous l'étroit contrôle métabolique salivaire et enzymatique.

En introduisant artificiellement cette étape mécanique intermédiaire, on ouvre la porte à toute une série de recombinaisons biochimiques non originelles. Certaines d'entre elles sont tout à fait connues, comme les oxydations (d'où les antioxydants si systématiquement utilisés dans l'industrie alimentaire), mais il en est bien d'autres dont on ne soupçonne même pas l'existence.

Avant même de parler de conséquences médicales éventuelles, il ne faut pas oublier qu'en substituant ces opérations mécaniques artificielles à celles que notre organisme effectue lui-même avec toutes sortes de précautions, on se prive d'informations fondamentales. Lorsque par exemple, la production salivaire est inhibée par un mécanisme d'arrêt instinctif, la mastication et la déglutition deviennent si difficiles que nous arrêtons naturellement de consommer l'aliment concerné. Vu la finesse d'expression des mécanismes alliesthésiques, cet exemple nous donne une idée de la complexité des perturbations que peuvent entraîner ces modifications artificielles de nos aliments.

Les choses se compliquent encore si on mélange différents aliments ainsi transformés, ou si on profite de cette modification de structure physique pour y incorporer étroitement un condiment (sel, huile, vinaigre, etc.). Alors, non content d'avoir supprimé bon nombre d'informations fondamentales, on camoufle les survivantes derrière une appétence artificielle.

Dans le cas des huiles, des jus extraits de fruits, de légumes ou d'autres aliments, on isole un ou plusieurs constituants d'un corps qui, en qualité et en concentration tout du moins, ne sont pas accessibles naturellement. L'aliment brut forme un tout complexe, que l'organisme sait gérer dans sa globalité. Mais pas forcément lorsqu'on lui enlève une partie des composants qui peuvent, éventuellement, être utilisés comme régulateurs.

Il est très facile de s'en rendre compte par soi-même. Lorsque vous mangez des oranges coupées en quartiers non épluchés, c'est-à-dire que votre bouche est en contact avec la peau, tôt ou tard, vos lèvres finissent par vous brûler. Alors qu'un jus d'orange, même sans sucre ajouté, n'entraînera que rarement ce genre de désagrément.

Toutes les substances d'un aliment donné ne sont pas simultanément susceptibles de déclencher un arrêt instinctif. En ce qui concerne l'orange, par exemple, ce mécanisme est lié aux essences qui sont localisées dans la peau du fruit. Tant que l'organisme a besoin de chair, les muqueuses y seront insensibles, mais lorsque les besoins sont couverts, ces essences deviennent difficiles à supporter.

L'irradiation est classée dans ce chapitre, car il s'agit bien d'une dénaturation mécanique. En effet, lorsqu'une dose de rayons suffisamment élevée traverse un aliment quelconque, toutes les molécules d'ADN rencontrées sont irrémédiablement brisées. Le pouvoir germinatif de ces produits (oignons, pommes de terre, etc.), est ainsi supprimé, au même titre que les autres formes de vie (moisissures, levures et microbes).

Il ne faut pas oublier que le but principal de cette opération consiste à accroître les gains des producteurs et que cinq cent mille tonnes d'aliments sont ainsi traitées chaque année dans le monde. Il s'agit essentiellement de produits secs (épices, céréales, fruits secs, noix, noisettes, etc.) et congelés (crevettes, viande, volailles, etc.).

Des études ont bien sûr été réalisées, mais elles ont toutes été directement financées par les intéressés eux-mêmes, les protagonistes de la méthode... Compte tenu de la faible durée de ces expériences (deux ans), les rats qui ont servi de cobaye n'ont effectivement pas manifesté de trouble particulier[29].

Mais qu'en est-il exactement d'un être humain qui y est soumis dès sa plus tendre enfance ? Plusieurs dizaines d'années durant, son organisme va être confronté à ces modifications moléculaires et, faute de recul, personne ne peut répondre à cette question. En outre, compte tenu des odeurs ou des goût anormaux qu'entraîne l'ionisation des lipides, l'adjonction d'exhausteurs de goût s'avère très souvent indispensable pour camoufler les phénomènes de rejet que provoquent spontanément ces produits.

Voilà qui clos les principaux " interdits " de l'alimentation originelle. Maintenant, vous devez probablement vous demander : " *Mais que nous reste-t-il à manger ?* " Rassurez-vous, la liste est longue mais avant d'y arriver, voyons où il est possible de s'approvisionner.

[29] On sait seulement que certaines vitamines n'y résistent pas.

L'approvisionnement

Les commerces courants

L'approvisionnement est un poste délicat à gérer, car les structures de distribution habituelles ignorent totalement l'existence de l'alimentation originelle. Les informations s'y rapportant ne sont donc pas affichées sur les produits. Il n'existe, par exemple, aucun moyen de savoir si les aliments ont été irradiés, chauffés, ou traités pendant leur croissance ou après récolte. La législation en vigueur actuellement consiste en effet à autoriser tous les traitements si tant est qu'ils ne soient pas reconnus comme dangereux à court terme[30]. Plus tard, si le recul permet de mettre à jour des conséquences néfastes sur l'organisme humain, d'autres lois sont votées afin de limiter les pratiques en question.

Le cas des fruits séchés que l'on peut se procurer dans les commerces courants illustre parfaitement ces réserves. En effet, outre le fait qu'ils proviennent de cultures forcées à l'engrais, ils sont à nouveau traités après récolte, puis trempés dans des bains antifongiques et conservateurs (métabisulfites) et, pour finir, ils sont déshydratés à l'air chaud. **On comprend alors que l'arrêt instinctif soit systématiquement mis en défaut et que leur consommation puisse être multipliée par deux ou trois par rapport aux besoins réels de l'organisme.** Et ce, sans que le moindre signal n'apparaisse en cours d'ingestion.

Les magasins diététiques et les producteurs " bio "

Les magasins diététiques permettent actuellement de se fournir correctement en fruits et légumes. Certaines normes agro-alimentaires, imposées par différents organismes (Nature et progrès, Orgamiel, etc.), correspondent aux critères imposés par l'alimentation originelle. Les produits de la terre qui portent ces mentions sont cultivés sans engrais, sans traitement après récolte, etc.[31] Lorsque le miel est extrait à froid, cette information est toujours précisée sur l'emballage. Cette information n'étant pas une obligation légale, sa présence traduit bien un plus par rapport aux miels qui sont extraits à chaud.

Actuellement, la distribution des produits dits " biologiques " est effective dans beaucoup de pays occidentaux. On peut donc s'y approvisionner correctement en fruits, en légumes, en noix et en graines variées.

Mais la prudence doit quand même être de mise, car certains paramètres n'intéressent pas les consommateurs habituels de ces magasins. La température de séchage des fruits secs, la présence de blé et de déchets de cuisine dans l'alimentation des animaux de basse-cour, ou d'aliments industriels dans celle des animaux d'élevage, sont des informations dont les commerçants ne connaissent pas l'importance pour l'alimentation originelle.

---

[30] La majorité des demandes d'homologation concerne les nouveautés qui présentent des avantages économiques pour les producteurs.

[31] Il est possible de se procurer leur cahier des charges ; se renseigner dans les boutiques diététiques.

L'expérience a par ailleurs montré que même les bananes et les figues séchées, parait-il au soleil, ne réagissent pas correctement au mécanismes alliesthésiques. Comme pour les produits vendus en grande surface, bains antifongiques (à 70°) et séchage préliminaire à chaud sont ici de mise. Donc, en attendant qu'une mention garantissant le séchage à température ambiante existe, il vaut mieux s'abstenir de les consommer.

Pour résumer, lorsqu'on s'approvisionne dans les magasins diététiques ou biologiques, il faut quand même rester vigilant. Non pas pour lutter contre une volonté délibérée de faire prendre des vessies pour des lanternes, mais pour déjouer les inévitables pièges que cache l'ignorance pure et simple des critères de l'alimentation originelle. Attention, il ne suffit pas seulement d'informer le commerçant sur tel ou tel point précis, mais aussi de lui faire mesurer ce qui se cache derrière ces pointilleuses précautions.

Par contre, il ne faut pas oublier que la plupart des gens qui s'occupent de production alimentaire, de distribution et de commercialisation, etc., sont de bonne foi. Ils suivent simplement une législation dont ils n'ont pas les moyens de vérifier le bien fondé. La tradition, les habitudes et la publicité ont des effet pervers sur la logique, et nous en payons les pots cassés au jour le jour.

Lorsque je naviguais d'île en île dans les mers Caraïbes, je fréquentais toujours les mêmes marchés. A force de questionner les " Doudous[32] ", j'avais réussi à sélectionner les plus " biologiques " d'entre elles. En Martinique, les tomates sont la plupart du temps cultivées hors-sol, c'est-à-dire sur substrat artificiel, et nourries " scientifiquement ".

J'avais pourtant réussi à dénicher une vieille paysanne qui cultivait ses légumes dans la terre. Après moultes discussions, aussi mouvementées les unes que les autres (je ne parlait pas le créole), j'avais acquis la certitude qu'elle n'utilisait pas d'engrais chimique, et ne faisait subir aucun traitement à ses cultures.

Plusieurs mois durant, je me suis donc approvisionné en tomates fraîches chez cette Doudou écologique et providentielle. Si bien que nous sommes devenus les meilleurs amis du monde. Puis, le temps aidant, je me suis mis à comprendre un peu de créole et nous avons commencé à discuter de choses et d'autres. Je lui racontais les autres îles, celles qui vivent derrière la mer et qu'elle n'avait jamais vues, et elle me racontait son bout de terre et son mal au dos.

Un jour, je lui ai demandé de m'expliquer tout ce qu'elle devait faire pour qu'une petite graine de tomate se retrouve en fruit rouge sur son étalage. Germination en semis, labourage de la terre, engrais naturel fait de compost et, comme d'habitude, un peu d'ammoniaque...

" *Ammoniaque ? me suis-je alors exclamé. Tu m'avais juré qu'il n'y avait pas de traitement. Mais ce n'est pas un traitement ça, pour les tomates c'est obligé, ..., même ma grand-mère elle le faisait*. "

---

[32] Là-bas, tout le monde utilise ce joli mot pour parler des femmes. Son sens n'a rien de péjoratif et traduit plutôt une certaine affection.

Ses tomates étaient bonnes et belles, et j'ai continué à lui en acheter, car je n'avais pas d'autre possibilité. Mais j'ai compris ce jour-là que les mots les plus clairs ne pouvaient avoir plus de clarté que ce que les autres pouvaient en percevoir.

Les distributeurs spécialisés

Ces problèmes d'approvisionnement ne sont pas nouveaux pour les pratiquants de l'alimentation originelle. Si bien que de nombreuses années de tâtonnements ont conduit quelques uns d'entre eux à mettre en place une structure spécifique aux besoins de ce mode alimentaire.

Une société est née et perdure encore aujourd'hui, elle s'appelle " Orkos Diffusion ". Les aliments y sont régulièrement testés par des équipes de " goûteurs " ayant plusieurs années de pratique derrière eux. L'ensemble des critères concernés par l'instinct sont pris en compte pour les sélectionner, les stocker, et les distribuer.

Les " test-sets " méritent une mention spéciale, car ils permettent de faire son propre choix instinctif à partir d'échantillons regroupés en classe alimentaire.

Le test-set " fruits tropicaux ", par exemple, comprendra un échantillon de tous les fruits exotiques proposés. D'une semaine sur l'autre, il sera donc possible d'orienter ses achats en tenant compte de vos tendances olfactives. Cette initiative permet aux acheteurs de mieux gérer leurs achats tout en limitant le gaspillage. Divers test-sets sont proposés en fonction des saisons : fruits exotiques, fruits du pays, fruits secs, dattes (il y en a une multitude d'espèces), légumes, oléagineux, miels et, pour finir, les protéines.

Ces services ont un coût qui s'ajoute aux frais généraux et se répercute forcément sur le prix de vente final de ces produits. On sera tenté de faire des comparaisons mais, ce faisant, il faudra tenir compte de deux points : les quantités consommées et le bilan de santé global.

1°) Les quantités : la comparaison au kilo est trompeuse, car les quantités consommées sont nettement diminuées lorsque les produits sont en ordre et que les mécanismes alliesthésiques fonctionnent correctement (deux à trois fois moins pour les fruits séchés, par exemple).

2°) Le bilan santé global : ces même facteurs font que les besoins du corps sont estimés avec une si grande justesse que l'organisme peut utiliser toutes ses ressources biologiques potentielles (fonction d'automédication).

Cette entreprise est actuellement la seule structure de distribution qui offre un tel niveau de garantie. Mais le surcoût entraîné est tel qu'il est logique de n'y faire appel qu'en des circonstances particulières (démarrage ou raisons thérapeutiques). Sans toutefois généraliser de manière abusive, car les fruits et les légumes frais vendus sous label biologique, par exemple, offrent des garanties tout à fait correctes. Pour les autres produits, les certitudes sont plus difficiles à acquérir.

Mais si on y consacre un peu de temps, et que l'on soit un tant soit peut rusé, on peut déjouer pas mal de pièges. En effet, de nombreux petits producteurs se sont lancés dans le créneau et connaissent le cahier des charges de l'alimentation originelle. Ils ne sont, hélas, pas encore inventoriés et vous devrez donc mener votre enquête personnelle pour arriver à dénicher ceux de votre région qui ont choisi ce type de production.

Par contre, certains aliments, comme la viande, les dattes, les avocats, etc., peuvent présenter des risques qu'il serait dommage de prendre dans les cas pathologiques. Dans le descriptif de la plage alimentaire ci-après, cette particularité sera soulignée.

Mis à part ce cas particulier, on pourra se contenter d'avoir recours à ce type d'approvisionnement de façon sporadique. Soit pour enrichir sa plage alimentaire par des produits par ailleurs introuvables, soit lorsqu'on a un doute sur la qualité d'un produit non garanti. Si l'arrêt instinctif ne fonctionne pas, ou que semaine après semaine on constate qu'un aliment est toujours bon, il peut être ponctuellement intéressant de faire un essai avec le même produit garanti. Même si votre fournisseur vous assure, en jurant sur la tête de sa mère, que ses produits sont en ordre.

La nature

Les buts recherchés étant ce qu'ils sont, les aliments vivant à l'état sauvage, les produits de la chasse, de la pêche et de la cueillette, pourront utilement compléter votre plage alimentaire. Mais sous nos latitudes, cette solution ne peut être considérée que comme un appoint.

Il est toujours intéressant d'avoir une très grande variété d'aliments à sa disposition, car plus ce choix est étendu, et plus l'organisme a de chance d'y trouver son " bonheur " et de parfaire son équilibre. Mais il faut encore se conduire en détective privé, car ce mode d'approvisionnement cache d'autres pièges. Les sangliers, qu'on croyait sauvages, se nourrissent en fait souvent dans des champs de vignes ou de céréales (dont le blé) traités. Certaines cultures, réalisées sur des terres soi-disant vierges, alors que pour avoir abrité des cultures florales quelques années plus tôt elles sont encore bourrées d'engrais, n'ont plus rien à voir avec l'étiquette " bio " de l'emballage. **Il ne faut par contre pas se sentir trop désarmé face à ces dénaturations, car en quelques semaines d'alimentation originelle, on acquiert des capacités d'analyse olfactive, qui permettent de déjouer bon nombre de pièges.** Il faut aussi se garder des us et coutumes en général, car ils vont parfois à l'encontre des règles originelles de l'alimentation. Pour preuve, je vais vous conter une petite anecdote significative :

Un jour, alors que je fouinais une fois de plus dans un petit marché d'une île des Caraïbes, j'ai été attiré par une odeur incroyablement agréable. Elle provenait d'un petit fruit que je ne connaissais pas encore : la sapotille sauvage.

Grosse comme un oeuf, la forme d'un ballon de rugby, une chair rose nacrée enrobée d'une peau brune et légèrement pelucheuse, l'odeur me seyait tant que j'ai commencé à m'en repaître tel quel, sous les yeux médusés de la Doudou qui venait de me servir. Par tel quel, je veux dire en croquant carrément dans les fruits. Une discussion tous azimuts s'en est suivie, mais en créole incompréhensible pour moi. Par contre, l'expression des regards qui se sont alors posés sur moi était tout à fait claire : je m'étais brusquement transformé en extra-terrestre et ça les amusait visiblement beaucoup. Ils parlaient tous en même temps mais, de ce brouillamini informe, seul le mot " chocolat " m'est parvenu clairement. Alors, l'air interrogatif, je me suis tourné vers la Doudou qui l'avait prononcé.

En guise de réponse, elle a plongé une main dans son cabas et en a sorti une tablette de chocolat encore emballée. Elle me l'a tendue et, en français cette fois, elle m'a demandé : " *Et ça, tu manges*

aussi avec la peau ? " Tout le monde a éclaté de rire et je m'en suis allé finir mes sapotilles sur mon bateau avec ma chatte qui, elle, n'a pas trouvé ça particulièrement amusant.

Après en avoir dévoré une bonne douzaine, la peau est, hélas, devenu râpeuse. J'en ai encore mangé une ou deux épluchées mais leur goût n'était plus du tout à la hauteur des précédentes et j'ai arrêté là mon repas. J'avais probablement besoin d'une substance précise qui, n'en déplaise aux antillais, ne se trouvait que dans la peau de ce si joli fruit.

Les aliments originels

Les fruits

Locaux ou tropicaux, la question ne se pose pas vraiment. Si l'on veut mettre toutes les chances de son côté (motivations thérapeutiques ou autres) et tenir dans le temps (simple question de plaisir), il ne faut négliger aucune source alimentaire originelle.

J'entends souvent dire qu'il serait plus naturel de se nourrir avec les produits du terroir, ou provenant de la terre qui nous a vu naître. Cette suggestion pourrait être sensée si nous vivions encore dans notre biotope originel, mais l'homme d'aujourd'hui a colonisé des terres impossibles : du désert le plus aride qui soit, aux terres gelées de la Sibérie profonde, en passant par les îles incultes de l'Atlantique sud, ces territoires inhospitaliers n'auraient jamais pu nourrir tant d'homme si le progrès ne s'en était mêlé.

Quel que soit notre habitat actuel, mis à part les petits paradis qui s'apparentent encore au biotope originel de l'homme, le fait de vouloir pratiquer l'alimentation originelle nous place dans la même situation que les habitants de ces terres incultes. Par contre, les moyens de transport actuels, qui permettent de livrer des médicaments et du Coca Cola dans le monde entier, peuvent aussi mettre toutes les richesses alimentaires de la terre à notre portée.

<u>Sauvages</u>

Conseils : Ne pas hésiter à tester différents stades de maturité, même lorsque les fruits semblent très avancés. Le fruit de l'arbre à pain et les bananes plantain, par exemple, qui sont traditionnellement consommés cuits livrent des trésors de saveurs lorsqu'on les laissent tranquillement atteindre un stade de maturité avancé.

Ne pas écarter certaines parties des fruits, à priori non comestibles, comme la peau, les noyaux ou les graines qu'ils contiennent.

Méfiance : Les fruits récoltés près d'une haie ou d'un jardin risquent d'avoir été touchés par les traitements chimiques des voisins. Ces derniers ne leur étaient pas directement destinés mais des retombées peuvent les avoir atteints.

Eviter : Les fruits récoltés au bord des routes.

<u>Issus de culture biologique</u>

On peut généralement leur faire confiance.

Commerce classique

Conseil : Toujours bien laver ces fruits et, éventuellement, les éplucher, car c'est la peau qui reçoit la plupart des traitements chimiques administrés.

Méfiance : Les fruits qui sont toujours bons, ou qui ne provoquent pas d'arrêt instinctif, sont sujets à caution. Il est en effet probable que l'instinct soit désorienté par diverses dénaturations. De tels fruits ne se conservent d'ailleurs pas très longtemps (au lieu de se dessécher lentement, ils pourrissent assez rapidement).

Eviter : Les fruits sélectionnés (essayer tout du moins !) ou forcés aux engrais, les fruits qui ont subi des traitements pour en améliorer la conservation après récolte, les fruits irradiés, etc.

Les bananes qu'on trouve dans ces circuits de distribution sont cueillies vertes et transportées par bateau. Pour déclencher leur mûrissement juste avant la commercialisation, on les gaze à l'éthylène. Normalement, les bananes sécrètent ce gaz elles-mêmes afin de déclencher leur mûrissement au moment propice. Cet artifice n'est pas catastrophique, mais l'instinct alimentaire est quand même plus à l'aise avec des fruits qui mûrissent naturellement. Cette remarque n'exclut pas que ces fruits puissent avoir aussi subi d'autres traitements plus classiques (engrais, insecticide, etc.).

Produits garantis pour l'alimentation originelle : Les fruits tropicaux du monde entier y sont proposés et cela peut être très utile : soit pour des raisons thérapeutiques, soit en saison hivernale, car c'est en effet à cette période que l'on rencontre le plus de difficultés à se constituer une palette de fruit assez variée.

Les légumes

L'art culinaire a eu une incidence certaine sur la sélection des légumes. De par leur grande accessibilité originelle, nous avons développé vis-à-vis de ces derniers des arrêts instinctifs très puissants. Si puissants qu'aujourd'hui encore, il nous est difficile d'en consommer de grandes quantités.

Les premiers cuisiniers de l'histoire ont, eux aussi, été confrontés à ce problème. Il en a résulté une sélection visant à amoindrir cette barrière régulatrice. D'où des légumes non seulement plus gros, mais aussi nettement moins forts. De plus, comme la cuisson fait disparaître une bonne partie de leurs arômes naturels, ces derniers ont dû être remplacé par des condiments, ou être associés à d'autres mets plus goûteux (viandes, poisson, etc.). Artifices vis-à-vis desquels les mécanismes instinctifs sont bien sûr inopérants.

Pour ceux qui mangent cru, et sans assaisonnement, il en résulte parfois un certain manque d'attrait. Les appels sont plus rares et les arrêts plus fréquents. Il ne faut pas pour autant les négliger. A tous les repas ou presque, il faudra les sentir, afin de ne pas risquer de manquer un appel. Et même parfois se forcer un peu afin d'en consommer régulièrement (cf. les règles d'accessibilité).

Sauvages :

On trouve encore des gens qui se passionnent pour les anciens légumes oubliés et qui en commercialisent les graines. Il faut juste avoir un potager à sa disposition... Sinon, il ne reste plus qu'à tester les légumes sauvages que l'on peut trouver dans des zones non habitées et non cultivées.

Conseil : Un lavage acharné des légumes n'est pas une nécessité lorsqu'on est sûr de la qualité originelle de la terre qui les a produits. Le goût de la terre elle-même peut être intéressant.

Issus de culture biologique :

Ils ne présentent pas d'autre restriction que celles qui sont dictées par l'instinct alimentaire.

Commerce classique

Conseil : Toujours bien laver et éplucher la peau.

Eviter : les légumes artificiellement sélectionnés et les légumes forcés à l'engrais (difficile !). Ces informations ne sont hélas pas affichées.

Méfiance : Les légumes qui sont soit toujours bons, soit toujours mauvais sont sujets à caution. Il faut surveiller la variabilité des mécanismes alliesthésiques.

Les graines

Riz, lentille, soja, pois chiche, épeautre, petit pois, fève, courge, tournesol, seigle, sésame, lin, etc..

Les graines germées peuvent se consommer à tous les stades de croissance, si elles répondent à un appel instinctif. Il ne faut donc pas hésiter à cultiver son petit jardin en cuisine, pardon, en " crusine ", ni à tester régulièrement sa production (un chapitre est d'ailleurs consacré à ce sujet).

Il faudra, par contre, se méfier des graines qui sont commercialisées dans un but culinaire. La plupart sont en effet séchées à chaud et peuvent même avoir été irradiées dans le but de limiter les pertes que peuvent occasionner les insectes, les moisissures et les champignons. Attention, les commerces diététiques ne sont pas à l'abri de ces dénaturations.

Sauvages :

Sans autre restriction que celles de l'instinct alimentaire si tant est que leur origine soit sûre.

Issues de culture biologique :

Conseil : Il est recommandé de tester les graines à différents stades de croissance.

Méfiance : A chaque fois que l'on introduit une nouvelle graine dans sa plage alimentaire, il est impératif de s'assurer que son pouvoir germinatif est toujours effectif. Tout en sachant que cette précaution ne garantit pas contre toutes les dénaturations mais qu'elle en dénonce quand même une bonne partie.

Commerce classique :

Mêmes recommandations que précédemment tout en se limitant aux mentions précisant l'absence totale de traitement.

Les oléagineux

Noisette, amande, noix, pignon, arachide, pistache, noix de pécan, noix de cajou, macadamia, olive, sésame, tournesol, lin, caroube, chuffas, etc.

De par leur conservation aisée, les oléagineux peuvent (au même titre que les graines) faire partie de la plage alimentaire instinctive à longueur d'année. Il ne faut donc pas les négliger.

D'autant plus qu'au démarrage, les " accros " du pain pourront y trouver une sorte de compensation. La suppression de ce dernier est en effet souvent perçue comme un sevrage, au même titre que s'il s'agissait d'une drogue.

Sauvages :

Sans restriction.

Issues de culture biologique :

Méfiance : Les coques trop propres cachent en général un lavage détersif qui peut perturber l'instinct. On trouve parfois des arachides fraîches sur les marchés bio, en général elles ne posent pas de problèmes. Mais lorsqu'elles sont déjà séchées, il faut vraiment s'assurer qu'elles ne l'ont pas été à chaud.

Eviter : Les noix déjà décortiquées.

Conseil : Les olives fraîchement cueillies sont extrêmement amères. Pour pouvoir les consommer, il suffit de les laisser vieillir quelques semaines ou quelques mois. Soit en les laissant sécher à l'air libre soit en les enfermant dans en bocal étanche (sans y ajouter quoi que ce soit, bien sûr).

Pensez à ouvrir le bocal deux heures au moins avant de les consommer et assurez-vous à l'oreille que ça pétille à l'ouverture. Ce chuintement caractéristique signale que les fermentations contrôlent la situation. Son absence doit vous conduire à tester avec encore plus de vigilance.

Commerce classique :

A éviter. Les noix, par exemple, sont systématiquement trempées dans des bains antifongiques et séchées à l'air chaud. Les noix de coco sont à priori épargnées. Les arachides sont quasiment torréfiées. Les olives déjà préparées sont aussi à éviter, car elles subissent un traitement chimique destiné à supprimer leur amertume, et parfois aussi à enrichir leurs arômes.

Produits garantis pour l'alimentation originelle :

Les oléagineux originels garantis sont fortement recommandés lorsqu'un but thérapeutique motive la démarche.

Les sucres

Le miel, le pollen, les dattes, les fruits séchés, etc.

Sauvages :

Les fruits qui ont séché directement sur l'arbre sont une vraie bénédiction lorsqu'on est sûr que les arbres n'ont pas été traités. Il ne faut pas hésiter à en faire une provision pour l'hiver, car ils se conservent très bien dans un endroit frais et sec.

Issus de culture biologique :

Les fruits séchés qui sont vendus dans les commerces " bio " répondent très rarement aux exigences de l'instinct alimentaire. Quoi qu'en disent les vendeurs, et bien qu'ils soient généralement de bonne foi, ils subissent très souvent une dénaturation thermique. Les figues sont stérilisées à l'eau bouillante et parfois farinées, la coque des pistaches est éclatée par passage dans un four à haute température, et les abricots et les bananes sont cuits avant séchage. Quand au raisin, garanti séché au soleil, il est immergé dans l'eau bouillante en cours de séchage pour lui donner, d'après les fabriquants, un " moelleux traditionnel ".

Le meilleur moyen de s'assurer que les produits séchés sont en ordre, est de vérifier que l'arrêt instinctif existe bel et bien, et qu'il se manifeste en temps voulu pour que la digestion se passe sans conséquence intestinale désagréable.

Les dattes " bio " sont généralement cueillies à maturité moyenne. Un régime comprendra donc des dattes " à point ", des trop mûres et des pas assez mûres. Pour homogénéiser leur maturité, elles sont souvent réhydratées à la vapeur et trempées dans un sirop de sucre. En conséquence de quoi, à

moins de trouver différents stades de maturité dans le même emballage, il faut absolument les éviter.

Les miels doivent absolument être extraits à froid pour que l'arrêt instinctif se manifeste avec précision. Les producteurs eux-mêmes sont conscients des différences qualitatives que cela entraîne, car, si c'est le cas, ils ne manquent pas de le préciser sur l'emballage.

Lorsque les abeilles sont élevées sans artifice (comme l'apport de sucre en période hivernale par exemple), les miels en rayon sont encore mieux adaptés à l'alimentation originelle que les miels en pot. La cire naturellement mélangée au miel a un intérêt gustatif certain et joue aussi son rôle dans les mécanismes d'arrêt instinctif.

Les pollens ne doivent pas provenir d'élevages nourris au sucre.

Commerces classiques :

A éviter : Les dattes sont confites à chaud après avoir été mises sous emballage plastique, et les fruits sont souvent soumis à une double dénaturation : séchage à chaud plus immersion dans un bain antifongique à 70°. Ces traitements ne sont bien évidemment jamais mentionnés sur les emballages.

Produits garantis pour l'alimentation originelle :

Choix de miels en rayon et de dattes hors du commun. Une quinzaine de sortes de miels en rayon, et plus de quarante espèces de dattes qui répondent à autant de besoins différents. Une belle palette de fruits séchés dans des conditions adéquates est aussi disponible. Ces produits garantis sont fortement recommandés lorsqu'un but thérapeutique est à l'origine de la démarche.

Les viandes

Sauvages :

Elles répondent parfaitement aux exigences de l'instinct alimentaire mais ne sont pas faciles à se procurer.

Méfiance : Certains animaux vivant à l'état soi-disant sauvage, mais près des zones habitées, peuvent se nourrir dans les poubelles. Les sangliers se régalent de raisins traités qu'ils consomment à même les vignes et les chasseurs nourrissent souvent les animaux qu'ils chassent avec des aliments dénaturés, par exemple.

Conseils : Ne pas hésiter à tester les différents stades de maturité. Ces viandes peuvent atteindre des odeurs et des saveurs insoupçonnables.

Issues d'élevage biologique :

Le blé et les déchets de cuisine qui peuvent entrer dans l'alimentation des volailles ou des cochons ne sont pas pris en compte par les consommateurs d'aliments " bio ".

Par ailleurs, pour faciliter le plumage des volailles, rien n'est plus simple que de les tremper dans l'eau bouillante et de les passer à la flamme pour éliminer le duvet récalcitrant. Ces opérations, dites artisanales, constituent déjà une dénaturation thermique et sont susceptibles de tromper les mécanismes alliesthésiques. Il faudra donc se montrer particulièrement prudent vis-à-vis de ces viandes, surtout si c'est un problème de santé qui motive votre démarche.

Commerces classique :

Méfiance : Sélection artificielle, alimentation industrielle (résidus de l'industrie laitière), vaccinations, traitements antibiotiques, anabolisants et hormones à outrance débouchent automatiquement sur une chair impropre à la pratique de l'alimentation originelle : appel instinctif erroné, saveur non satisfaisante et absence d'arrêt. Les veaux sont nourris de manière à ce que leur chair soit plus pâle, les vaches sont nourries avec des farines animales et la viande de porc est artificiellement colorée pour répondre à l'attente des consommateurs. Sans parler du blé et des déchets industriels ou de cuisine avec lesquels sont nourries les volailles de ferme, même lorsqu'elles portent un label de qualité. Pour clore ce réquisitoire, il ne me reste plus qu'à rappeler les dénaturations thermiques qui sont pratiquées à l'abattage des volailles (plumes et duvets) et des porc (soies).

Produits garantis pour l'alimentation originelle :

Les viandes de qualité garantie sont indispensables à une pratique véritablement correcte de l'alimentation originelle.

Les oeufs

Sauvages :

Plutôt difficile à se procurer et gare aux espèces protégées ou en voie de disparition !

Issus d'élevage biologique

Méfiance : L'alimentation des pondeuses peut comprendre du blé et des déchets de cuisine.

Commerce classique :

Eviter : La sélection artificielle des poules pondeuses, l'alimentation industrielle, les vaccinations et les traitements antibiotiques en font des produits incertains quant aux réactions de l'instinct.

Produits garantis pour l'alimentation originelle :

Recommandés en cas de problème pathologique.

Les poissons

Sauvages :

Les produits de votre propre pêche seront parfaits si vous évitez les eaux polluées : sorties d'égout ou ports saturés d'excréments de plaisanciers qui mangent cuit. Il est aussi possible d'attendre le retour au port d'un petit pêcheur artisanal.

Commerce classique :

Les grandes surfaces sont en général bien achalandées et un important débit garantit une bonne fraîcheur des poissons. Il faut toutefois mettre un petit bémol à ce descriptif idyllique, car la glace qui est utilisée en pêche industrielle contient des additifs destinés à en élever la température de fonte (plusieurs degrés au-dessus de zéro, au lieu du zéro naturel). Et les poissons sont directement en contact avec ces additifs. Le lavage systématique des poissons de mer à l'eau douce n'est pas exempt de conséquences. En effet, la pression osmotique peut entraîner des dégradions physiques au niveau de certaines cellules.

Les conséquences de ces procédés sont difficiles à évaluer mais l'instinct alimentaire peut s'en trouver perturbé.

Conseil : Ne pas hésiter à tester les poissons à différents stades de maturation. Comme pour les viandes, chaque stade d'évolution apporte ses micro-organismes spécifiques (levures). Ils peuvent donner à ces aliments des saveurs extraordinaires.

Eviter : Les poissons d'élevage (truites, saumons, etc.), les produits surgelés ou congelés (votre poissonnier a l'obligation de signaler l'origine de ces produits), et les filets de poisson tout prêts dont on peut difficilement évaluer la fraîcheur.

Poissonnerie locale :

Près de la mer, les poissonniers s'approvisionnent aussi chez les pêcheurs locaux. Renseignez-vous et, si vous pouvez leur faire confiance, profitez-en. Ces produits sont de première qualité.

Eviter : Les poissons d'élevage, les produits surgelés ou congelés, les filets de poisson tout prêts (sauf si vous pouvez faire confiance à votre poissonnier).

Produits garantis pour l'alimentation originelle :

Pas de lavage à l'eau douce, glace sans additif, palette importante, comprenant des truites et des saumons sauvages, bref, tous les pièges sont écartés.

Les coquillages et les crustacés

Sauvages :

La pêche à pied, outre les plaisirs de la balade, permet d'accéder à toutes sortes de coquillages et de crustacés, qui ne sont pas souvent commercialisés. Je veux parler des bigorneaux, des arapèdes ou chapeaux chinois, des bernard-l'ermite ou pagures, huîtres et moules sauvages, etc. Ne pas oublier de prendre en compte d'éventuelles pollutions locales, car les crustacés sont susceptibles de concentrer certains polluants dans leur organisme.

Commerce classique :

Eviter : Les produits surgelés ou congelés.

Conseil : Ne pas hésiter à les tester à différents stades de maturité. Les coquillages et les crustacés se vendent en général vivants mais si l'arrêt survient dès les premières bouchées, il ne faut pas systématiquement jeter ce qui n'a pas été consommé le jour même. Stocké en réfrigérateur, le surplus évoluera et passera par différents stades de maturation qu'il faudra tester régulièrement. Certaines personnes peuvent effectivement trouver ce qu'il leur faut dans des stades de maturation très avancés tout en y trouvant un plaisir extraordinaire.

Méfiance : Certains poissonniers ou grossistes sont équipés de viviers qui permettent de garder les crustacés en vie en attendant leur mise sur le marché. Ils y sont alors nourris au meilleur coût et il est difficile de faire confiance à son instinct pour les consommer en toute tranquillité.

Méfiance encore : Les bulots, les crevettes et les crabes sont souvent commercialisés cuits.

Produits garantis pour l'alimentation originelle :

La plupart des coquillages du marché y sont proposés.

Les algues

Haricots de mer (himanthalia élongata), wakame (undaria pinnatifida), laitue de mer (ulva), nori (porphyra), kombu breton (laminario digitata), dulse (palmaria palmata), kombu royal (laminaria saccharina)...

Les algues contiennent beaucoup d'oligo-éléments qui sont difficiles à trouver par ailleurs. Elles peuvent être succulentes et méritent qu'on se penche dessus (sans glisser... !)

L'alimentation diététique s'y intéresse particulièrement (elles y sont mises à toutes les sauces) et on peut facilement s'en procurer mais, la plupart du temps, elles sont séchées à haute température et présentent des saveurs anormales.

Il arrive aussi que des algues fraîches soient proposées. Elles sont conditionnées en barquettes, sans avoir été préalablement dessalées. Elles conviennent à la pratique de l'alimentation originelle et se conservent plusieurs mois à 4°c.

Les algues fraîches que vous pourrez trouver chez votre poissonnier sont souvent là pour la décoration. Il n'est donc pas inutile de chercher à savoir d'où elles proviennent et si elles ont pu être rincées à l'eau douce.

On en trouve parfois sur les grèves, les plages ou les rochers (attention encore aux zones polluées). Quand elles sont séchées, naturellement ou artificiellement à température ambiante, il suffit de les réhydrater à l'eau de mer avant de les consommer.

Dernière possibilité, si vous savez plonger, vous pouvez profiter de vos vacances au bord de la mer pour récolter les variétés que vous reconnaissez en faisant toujours attention à la pollution).

Les plantes médicinales

Toutes les règles de l'alimentation originelle sont applicables aux plantes médicinales. Vous pourrez en effet constater par vous-mêmes que les espèces choisies par l'instinct, alors que vous êtes par exemple un peu " grippé ", recoupent fréquemment les prescriptions conseillées dans ce cas par les traditions ancestrales. Au détail près que la précision de l'instinct permet de déterminer exactement les quantités dont l'organisme a besoin pour se rééquilibrer.

L'efficacité des plantes médicinales a été largement prouvée par le passé. A tel point que les laboratoires pharmaceutiques actuels y puisent encore de nombreuses indications pour élaborer leurs propres substituts synthétiques. Les plantes médicinales sont toujours utilisées pour certaines affections et sont encore prescrites par souci de limiter la consommation des produits de synthèse.

Les animaux sauvages ou non (cf. les chiens et les chats) utilisent d'ailleurs fréquemment les végétaux à des fin thérapeutiques. " La Semaine Vétérinaire " (juin 1995) a publié un article à ce sujet et l'extrait que j'en reproduis ci-après permettra de se faire une idée plus précise de l'étendue du phénomène :

" */.../ Mary Baker évoque de nombreux cas où des animaux, des primates le plus souvent, consomment ou utilisent des parties de plantes dans des circonstances particulières. Ceci ne serait donc pas le fait du hasard. Ainsi des chimpanzés semblent se vermifuger eux-mêmes et des babouins infestés de schistosomes consomment des baies particulières, ce qu'à priori ne font pas les troupes non infestées. Des muriquis étudiés dans la nature n'ont pas de parasites internes, ce qui serait lié à la consommation de deux plantes précises. Des colobinés, des macaques et des gorilles mangent de la terre qui semble agir comme pansement intestinal. /.../ Il est prouvé que des molécules médicalement*

intéressantes existent dans les différentes plantes utilisées par les animaux sauvages. Dans de nombreux cas, les indigènes les utilisent aussi, soit pour eux-mêmes soit pour leurs animaux domestiques. En outre, l'ingestion de ces végétaux est souvent anormale, à savoir qu'ils ne sont pas mastiqués et ont parfois un goût très amer ou déplaisant. Des plantes largement répandues sont consommées par des animaux à risques et non par les autres. L'ingestion est parfois saisonnière, elle correspond alors à des pics de parasitisme. /.../ "

Leur grande variété (voir tableau ci-après) et leur spécificité intrinsèque, couplés à un instinct alimentaire en bon état de marche, permet de compléter très efficacement l'action thérapeutique de l'alimentation originelle. On comprend ainsi qu'il ne soit pas évident de fixer une limite précise entre aliments et médicaments. Certains industriels on d'ailleurs flairé le créneau et le mot " alicament " a vu le jour.

Concrètement, bien qu'il serait préférable de disposer de plantes fraîches à longueur d'année, la solution la plus simple consiste à se constituer une collection de petits bocaux étanches où ces plantes pourront être stockées après séchage à température ambiante et à l'ombre. La plupart des produits proposés par les herboristes traditionnels sont séchés à l'air chaud et sont impropres à une gestion instinctive des besoins de l'organisme, car la dénaturation thermique trompe systématiquement les mécanismes alliesthésiques.

L'idéal serait de récolter et de faire sécher ses plantes soi-même. A défaut, il est toujours possible de s'adresser à une maison spécialisée dans l'alimentation originelle. On peut s'y procurer des ensembles regroupant pas moins d'une cinquantaine de plantes, stockées séparément dans des petits pots de verre qui en rendent l'utilisation très facile.

Dans la pratique, le test se déroulera comme avec des aliments. Après avoir réalisé une première sélection, on recommencera jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule plante. Il est recommandé de procéder par toutes petites aspirations, et avec prudence, car lorsqu'une plante n'est pas bonne pour l'organisme, son odeur est particulièrement agressive (vous pourrez juger par vous-mêmes à quel point cela peut être désagréable).

La meilleure plante étant sélectionnée, on en respirera les effluves jusqu'à ce qu'elles s'estompent et disparaissent. Lorsque les besoins sont importants, et que l'odeur perdure en continuant à faire saliver, on pourra en mâcher une petite quantité. Mais les arrêts instinctifs pouvant être aussi violents au goût qu'à l'odorat, il faut y aller sur la pointe des pieds, et ne pas hésiter à recracher la bouchée en cours dès que le goût devient désagréable.

L'odeur d'une plante peut être agréable et son goût désagréable. Il faudra alors en déduire que les besoins de l'organisme se situent plus à un niveau moléculaire (odeur) qu'à un niveau pondéral (matière). Alors, on se contentera d'inhaler la plante en question jusqu'à ce que son odeur s'estompe ou qu'un dégoût apparaisse.

Il peut aussi arriver qu'un bon goût reste après l'apparition d'une sensation d'écoeurement ou de malaise. Il sera alors préférable d'arrêter là sa mastication et de recracher le contenu de sa bouche afin de ne pas emballer les réactions de l'organisme.

La sélection instinctive sera d'autant plus précise et utile à l'organisme, que le choix sera grand. La précision extrême de l'instinct alimentaire permet même une action préventive de l'instinct et conduira à soigner des maladies avant même l'apparition de leurs symptômes. La consommation inhabituelle d'une plante donnée permet, à posteriori, de se rendre compte que l'organisme est en train de lutter contre un déséquilibre non perceptible par ailleurs.

De nombreux signes peuvent laisser entendre qu'il serait bon de s'intéresser à la phytothérapie instinctive. En règle générale, il s'agira de toutes les sensations perçues comme physiquement désagréables. Petit à petit, vous apprendrez à lire en vous avec de plus en plus de clarté, et vous vous connecterez avec votre nature comme si vous l'aviez découverte en temps voulu.

Exemple d'un bon échantillonnage de plantes médicinales

Aneth	Anis vert	Aubépine	Bardane	Berce
Bouillon blanc	Pin (bourgeons)	Bourrache	Bruyère	Buis
Calendula	Camomille	Carvi	Citronnelle	Coriandre
Estragon	Eucalyptus	Fenouil	Frêne	Gentiane
Hysope	Laurier	Lavande	Marjolaine	Mauve
Mélilor	Mélisse	Menthe poivrée	Olivier	Origan
Ortie	Passiflore	Pensée sauvage	Pissenlit	Prêle
Primevère	Reine des près	Romarin	Ronce	Sarriette
Sauge	Saule	Serpolet	Sureau	Thym
Tilleul	Valériane	Verveine	Millepertuis	Capucine

La conservation

La maturation

Tout le monde sait que la composition des aliments frais évolue avec le temps. Mais on pense plus souvent à une perte de vitamines, ou à un aspect physique moins attirant, qu'à un quelconque effet bénéfique. Or, la maturation naturelle des aliments se fait conjointement au développement de tout un tas de micro-organismes. Mais par manque de moyens appropriés, et de connaissance quant aux mécanismes alliesthésiques, la science ne peut pas encore en mesurer l'importance thérapeutique. Pourtant, certaines levures, moisissures ou bactéries, sont depuis fort longtemps utilisées par la pharmacopée.

Lorsque les conditions sont propices, en température et en hygrométrie, ces micro-organismes se développent dans, ou sur, pratiquement tous les aliments. Leur présence n'est pas toujours repérable à l'oeil nu, mais l'odorat ne s'y trompe pas. Si bien que lorsqu'un goût extraordinaire vient renforcer l'attrait d'une odeur plus classique, c'est souvent que les micro-organismes qui s'y trouvent correspondent à un besoin spécifique de l'organisme. Il serait donc bien dommage de se priver des bienfaits potentiels qu'ils recèlent.

Il faut bien évidemment se méfier du sentiment de rejet que ces aliments peuvent provoquer de prime abord. Nous sommes en effet conditionnés par un certain nombre d'habitudes, qui nous ont fait accepter les moisissures des fromages ou la maturité avancée de certains fruits (sorbier, kaki), mais nous fait rejeter à priori celles qui se développent sur d'autres aliments.

Il n'est pas pour autant question de se forcer, mais de rester simplement à l'affût des bonnes odeurs en testant ces produits au fur et à mesure de leur évolution. Juste pour ne pas manquer le jour où leur odeur justifiera d'aller en tester le goût.

Le froid

Les produits frais entrent pour une bonne part dans l'alimentation originelle et les moyens de conservation qui sont à notre disposition sont assez limités. Comme il est des informations qui ne s'inventent pas, et des erreurs qu'on ne découvre qu'en les faisant, j'ai choisi de vous en parler de manière assez détaillée.

La surgélation et la congélation sont bien évidemment à éviter (cf. le chapitre sur les dénaturations thermiques). L'expérience a permis de déterminer les températures de conservation idéale pour chaque catégorie d'aliment, voire pour chaque type d'aliment. Il ne sera bien évidemment pas possible de toujours respecter ces indications à la lettre mais un simple thermomètre vous permettra de connaître la température des différentes étagères, ou compartiments, de votre réfrigérateur et de mieux gérer la conservation de vos aliments.

Vous déciderez peut-être aussi d'avoir deux réfrigérateurs en connaissance de cause. L'un assurant des températures de 0 à 5°c pour les viandes, les poissons, les fruits du midi, etc., et l'autre des températures de 8 à12°c pour les fruits tropicaux, les légumes, etc.

Le tableau ci-après vous indiquera les températures les mieux adaptées à la conservation des différents types d'aliments concernés par l'alimentation originelle.

Fruits tempérés

0°c	5°c	8°c
Kaki, kiwi.	Citron, clémentine, figue, fijoa, grenade, mandarine, melon, orange, pastèque, raisin.	Abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, mûre, groseille, mirabelle, myrtille, nectarine, nèfle, pêche, pomme, prune, pamplemousse, poire, reine-claude.

Fruits tropicaux

(ne pas les refroidir en dessous de 12°c avant maturité.)

5°c	8°c	12°c
Canne à sucre, carambole, chirimoya.	Citron doux (lime), figue de barbarie, fruit de l'arbre à pain, litchi, nèfle jaune, mangue, pomelo, tamarillo.	Ananas, banane, banane plantain (ou banane légume), corrosol, durian, fruit de la passion, grenadille, maracuja, goyave, jackfruit, mangoustan, papaye, pomme cannelle, ramboutan, sapotille, sapote mamey.

Oléagineux et fruits secs

5°c	12°c	Local frais et aéré
Avocat, graine de courge, de tournesol.	Casse, dattes.	Amande, arachide, caroube, châtaigne, chufas, lin, noisette, noix, noix du Brésil, noix de coco, noix de pécan, olive, pignon de pin, sésame, tamarin.

Légumes (et champignons) **: 5 à 8°c**

Graines (céréales et légumineuses) **: Local aéré.**

Oeufs, viandes (0°c pour le porc)**, poissons, crustacés, : 1 à 3°c**

Algues : 4°c

Produits séchés (et stockés en bocal de verre) : **fruits (**abricot, figue, ananas, mangue, etc.)**, viandes, poissons : 12 à 20°c**

Miel : 18 à 20°c

Ces températures sont données à titre indicatif et pourront varier en fonction du degré de maturité initial. Des pêches très mûres seront d'entrée mises à 8°C, alors que des ananas verts seront laissés quelques jours à température ambiante avant d'être stockés à 12°C.

En règle générale, les réfrigérateurs classiques se prêtent mal à la conservation des viandes et des poissons. Il y fait si humide qu'à moins d'essuyer ces aliments plusieurs fois par jours, ils " tournent " irrémédiablement. Il est aussi possible de procéder à un séchage préalable et succinct.

Les réfrigérateurs ventilés, que l'on peut trouver dans la plupart des grandes surfaces d'électroménager, sont en revanche très adaptés à la pratique de l'alimentation originelle. En agissant à la fois sur la température et l'humidité de l'air qui entoure les aliments, ils permettent une lente maturation des aliments et une conservation de plusieurs semaines, voire plusieurs mois pour certaines viandes ou poissons. Des moisissures se développent (en surface seulement), puis se stabilisent et donnent à ces produits des saveurs exceptionnelles, ressemblant parfois à certaines charcuteries corses pour les viandes. A l'extrême, ils perdent toute leur eau et deviennent très difficile à consommer (couteaux bien aiguisés recommandés).

Avec ces réfrigérateurs, il devient possible d'obtenir un degré de maturation précis, correspondant à un stade de développement particulier de tel ou tel micro-organisme, et dont l'instinct saura reconnaître l'utilité.

Les viandes pourront être posées sur une grille ou être suspendues afin que l'air puisse librement circuler tout autour (jamais sur une assiette ou une planche à découper). Si on souhaite les conserver plus longtemps, il suffira d'abaisser la température du réfrigérateur (voir tableau des températures).

Les poissons doivent plutôt être suspendus ou, à la rigueur, posés sur une grille si on les retourne de temps en temps.

Les petits poissons, comme les anchois, seront simplement essuyés avec un torchon pour en éliminer les écailles (il n'est pas nécessaire de les vider). La meilleure solution consiste ensuite à les enfiler sur une aiguille à tricoter ou une brochette, avant de les suspendre (faire quand même en sorte qu'ils ne soient pas en contact les uns avec les autres).

Les sardines seront écaillées et vidées, pour ne pas devenir trop piquantes, puis enfilées sur une aiguille la tête en bas pour que l'huile qu'elles contiennent puisse s'écouler facilement. Une autre solution consiste à les débiter en filets et à les suspendre la queue en bas pour qu'ils ne se recroquevillent pas en séchant.

Les maquereaux et les poissons de taille équivalente seront systématiquement vidés, suspendus entiers , tête en bas, ou en filets, queue en bas.

Les plus gros poissons, qui sont généralement vendus en tranches, seront simplement posés sur une grille, et retournés de temps en temps.

En séchant ainsi, les poissons peuvent prendre des saveurs particulièrement étonnantes dont il serait dommage de se priver.

Lorsque les produits séchés ou maturés sont de qualité " originelle ", les morceaux réellement avariés et non comestibles sont systématiquement repérés par l'instinct alimentaire. Leur couleur et leur consistance, si rebutantes soient elles lorsqu'on n'y est pas habitué, ne devront donc pas être considérées comme des critères rédhibitoires.

Le séchage forcé

La température n'est pas le seul paramètre à prendre en considération pour réaliser un bon séchage. Le degré d'humidité va lui aussi conditionner plusieurs facteurs. Un froid humide est en effet plus propice au développement des micro-organismes qu'un froid sec, et les transformations biochimiques naturelles en seront, elles aussi, favorisées. Quand on voudra stocker des aliments à température ambiante, il sera donc préférable de privilégier les emplacements les plus secs possibles.

Le séchage des aliments permet :

Une conservation de plusieurs semaines sans problème, voire de plusieurs mois pour certains.

De pallier aux problèmes d'approvisionnement qui se posent lorsqu'on voyage.

D'étaler la consommation d'une récolte sur plusieurs mois au lieu d'en regarder les trois quarts pourrir sur place.

De ne pas limiter la consommation d'un aliment à sa seule période de maturité.

De ne pas perdre les aliments qui arrivent trop vite à maturité, ou qui risquent de finir à la poubelle faute d'amateur au moment propice.

D'éviter que certains se sentent obligés de se forcer pour ne pas perdre les aliments qui sont sur le point de se perdre.

En outre, le séchage constitue un moyen de diversifier sa plage alimentaire à peu de frais. La maturation transforme la composition des aliments : le goût des fruits en sera renforcé et celui des viandes et des poissons, par le développement des levures qu'ils contiennent, pourront prendre des saveurs extrêmement riches et variés.

Ces produits peuvent, par ailleurs, déclencher la fin d'un blocage à certaines classes alimentaires qui, pour des raisons culturelles ou autres, peuvent paraître rebutantes à l'état frais. A propos de la viande ou du poisson cru, j'entends souvent ces réflexions : " *La viande, je pourrai peut-être essayer, mais le poisson cru, bhaaa ! jamais* ! ", ou le contraire. Je réponds alors qu'il ne faut justement pas se forcer. Que si ça doit venir un jour, ça viendra sans qu'il soit besoin de faire intervenir une quelconque volonté. Par contre, pour ne pas manquer le rendez-vous que l'organisme fixera à sa convenance, il faut s'imposer de tester régulièrement ces aliments.

À la tête que fait en général mon interlocuteur, je me rends bien compte que le dégoût ressenti empêche souvent " d'entendre " ces explications qui ne sont pourtant que le reflet d'une longue

expérience. Quoi qu'il en soit, les produits séchés constituent souvent une étape intermédiaire et permettent de minimiser la composante purement psychologique de ces blocages.

En revanche, les produits séchés que l'on peut trouver dans le commerce, boutiques diététiques comprises, échappent rarement à la dénaturation thermique. Et ce, pour des raisons économiques qui, de prime abord, ne sont pas toutes évidentes.

En effet, la dénaturation thermique influe directement sur la quantité de produits consommés, car ce traitement met en défaut les mécanismes d'arrêt instinctif. Les produits dénaturés n'ayant pas d'arrêt, ils sont comparativement perçus comme plus attirants que les produits en ordre. La conclusion logique sera que les produits séchés à température ambiante et sans stérilisation sont moins satisfaisant. De plus, comme la stérilisation supprime les pertes dues aux moisissures et aux insectes, le prix de vente des produits séchés à chaud sera d'autant plus attractif. Au final, les producteurs d'aliments séchés " correctement " pour l'instinct, seront éliminés du marché par les producteurs d'aliments dénaturés.

Une des meilleures solutions consiste donc à faire sécher soi-même ses produits. Pour qu'un aliment se dessèche, il faut qu'il soit soumis à un air ventilé plus chaud que l'air ambiant. D'une dizaine de degrés environ, sans jamais dépasser 40°C. L'expérience montre en effet qu'au-delà de cette température, l'instinct alimentaire est aussi perturbé que s'il s'agissait d'une cuisson. Plusieurs types de séchoirs électriques sont disponibles dans le commerce mais il faudra limiter son choix à ceux qui permettent de régler la température de séchage. On peut se renseigner dans toutes les boutiques diététiques[33].

La deuxième solution consiste à réaliser soi-même son séchoir. Il suffit pour cela d'agrafer des morceaux de grillage à fines mailles sur des cadres en bois, et d'empiler ces étagères improvisées dans une boîte ou un placard qu'on réservera à cet usage. Un séchoir à cheveux, situé à l'extérieur de cet emplacement, fournira l'air chaud que l'on fera entrer par le bas, et ressortir par quelques fentes réalisées dans la partie supérieure. Pour que ce bricolage fonctionne correctement, il faut que l'air puisse circuler librement autour des aliments.

Certains fruits peuvent se sécher avec la peau. On coupera les fraises en deux, on piquera les grains de raisin avec un couteau pointu, les grosses prunes et les abricots seront coupés en deux et dénoyautés, les figues seront séchées telles quelles, ou coupées en rondelles ou quartiers lorsque leur taille le justifie, les poires seront coupées en tranches et les tomates en rondelles. Kiwis, pêches, ananas, bananes, pommes, mangues, papayes, melons, etc., seront épluchés et coupés en tranches d'environ un cm d'épaisseur avant d'être mis à sécher.

---

[33] Sur commande en général.

Les racines des légumes : pommes de terre, patates douces, carottes, ...etc., seront coupés en tranches plus fines. Les feuilles des légumes, épinards, salades et choux variés, endives, etc., seront simplement posées sur la grille en s'assurant qu'elles ne se superposent pas.

Le jaune de l'oeuf, non crevé et placé dans une demi coquille ou sur une feuille de Sopalin, séchera aussi bien dans un séchoir que dans un réfrigérateur ventilé. Il pourra ensuite se conserver très longtemps au frais.

Les viandes et les poissons gagnent à sécher lentement dans un réfrigérateur mais, dans certains cas, il peut s'avérer utile de les faire passer par le séchoir. Que ces produits aient commencé à tourner pour une raison quelconque ; panne de frigo, mauvaises conditions de transport, ou pour cause de voyage imprévu alors que vous n'avez plus de protéines séchées.

Il faut éviter de faire sécher les morceaux très gras, car la graisse rancit facilement à ces températures.

Il est intéressant de commencer le séchage des viandes et des poissons en début de nuit afin qu'au petit matin, lorsque les insectes se réveillent, ils soient déjà enrobés d'une pellicule séchée.

Le temps de séchage à appliquer est très variable. Il peut aller d'une nuit à plusieurs jours, et dépend à la fois des aliments et du but recherché. Si vous souhaitez simplement diversifier votre plage alimentaire, il suffira de faire confiance à votre odorat et à votre goût. C'est donc en testant les aliments à différents stades de séchage que vous arriverez à déterminer celui qui vous convient le mieux à ce moment-là.

Le stockage des produits déjà séchés dépendra de l'humidité de l'air dans la région que vous habitez. Vous devrez donc faire quelques essais afin de déterminer si un endroit frais et sec est suffisant, s'il est préférable de conserver ces produits dans des récipients étanches, ou s'il s'avère nécessaire de les stocker en réfrigérateur (ventilé ou non).

Certaines recommandations, dictées par l'expérience, sont importantes à souligner ici, car le virage du goût des aliments séchés ne se manifeste pas avec autant de clarté qu'avec les aliments frais. Il faudra donc s'astreindre à ne les sentir qu'occasionnellement, et à ne les consommer qu'à partir du moment où l'appel instinctif (odorat et goût) sera très puissant. Les tous premiers signes d'arrêt instinctif devront être instantanément pris en compte.

La germination

Outre l'aspect esthétique de cette opération, il existe différentes manières de faire germer ses graines. Plusieurs germoirs sont commercialisés, mais un bol ou un bocal permettront le plus souvent d'atteindre le but recherché.

La première opération consiste à les faire tremper de quelques heures à une nuit suivant les graines. Il faut ensuite réduire la quantité d'eau de manière à simplement les maintenir dans un milieu humide.

En période hivernale, un seul rinçage à grande eau par jour permettra d'éviter le développement des moisissures. En intersaison, deux rinçages (matin et soir) seront nécessaires et en été, il vous faudra probablement ralentir la progression des moisissures par quelques heures par jour en milieu réfrigéré.

Toutes les graines peuvent être intéressantes à un moment ou à un autre de leur germination. C'est en effet au cours de cette période de leur développement qu'elles synthétisent les substances qui seront utilisées pendant leur croissance. Il faudra donc s'appliquer à les tester régulièrement, de manière à ce que l'organisme puisse déterminer précisément le stade de germination qui lui convient le mieux.

Pour les pois chiches, il suffira de quelques heures de trempage pour, s'ils sont attirants, les rendre masticables. Alors que le riz nécessitera un délai nettement supérieur. Pour obtenir des pousses d'une certaines hauteur, il faudra même patienter quelques jours. D'où l'intérêt de procéder par roulement de manière à toujours avoir sous la main un stade de croissance qui correspond spécifiquement à vos besoins. Lorsqu'on souhaitera ralentir l'évolution d'une germination, pour la maintenir plus longtemps dans l'état qui vous intéresse, il suffira de les stocker au réfrigérateur.

L'inverse sera bien évidemment possible ; en élevant la température on accélérera la croissance des graines. Mais il faudra faire attention de ne pas dépasser 30 à 35°C.

Voilà qui termine notre tour d'horizon pratique de l'alimentation originelle. Maintenant, nous allons voir les éléments périphériques auxquels vous risquez d'être confronté.

Les difficultés

La détoxination

Les premières difficultés découlent des phénomènes d'élimination, ou de détoxination, dont nous avons déjà parlé à plusieurs reprises. Ils surviennent essentiellement au démarrage, puis s'estompent au fur et à mesure que l'organisme se nettoie. Sans toutefois disparaître totalement avant parfois plusieurs mois, ou même plusieurs années dans certains cas. On n'efface pas quelques dizaines d'années d'alimentation dénaturée en un coup de cuillère à pot. Quoi qu'il en soit, les facteurs déclenchants de ces crises ne sont pas toujours évidents à identifier comme tels et l'interprétation des symptômes qui leurs sont associés peut parfois prêter à confusion. Pour que les choses soient bien claires, revoyons tout d'abord les principales étapes de ce processus.

Par manque d'outils génétiquement adaptés à la constitution des aliments modernes (mucus et enzymes spécifiques), la digestion de ces derniers ne peut pas se dérouler normalement. Non seulement certaines molécules non originelles peuvent agresser la paroi intestinale mais, parallèlement, une flore intestinale de putréfaction (paradoxale) se développe et peut aussi être la cause de dégradations à ce niveau de l'intestin. Dès lors, la barrière intestinale pourra laisser passer des peptides et des protéines susceptibles d'entraîner des réponses immunitaires, accompagnées à leur tour de réponses inflammatoires (cf. les maladies auto immunes). Simultanément, des molécules non immunogènes vont aussi pouvoir franchir cette barrière dont la perméabilité aura perdu sa sélectivité naturelle.

La présence de ces éléments génétiquement inhabituels dans les masses circulantes constituera un tel danger pour l'organisme, que ce dernier va bien sûr tenter de les éliminer par tous les émonctoires possibles. Mais lorsque ces derniers seront saturés, l'organisme utilisera divers tissus (notamment graisseux) et cellules, comme voies de garage pour écarter ces matières dangereuses de la circulation. De multiples fonctions biologiques, de par le dérèglement de leurs cellules constituantes, en subiront alors les conséquences. Mais tant que l'apport de nutriments inadaptés à la génétique humaine continuera à se déverser dans l'organisme, la situation ne pourra qu'aller en se dégradant. Avec, en première ligne, une détérioration croissante de la barrière intestinale.

Par contre, lorsque cet apport cesse, la flore intestinale se recompose[34], la paroi intestinale retrouve petit à petit sa perméabilité sélective, la concentration en molécules alimentaires et en bactéries dangereuse diminue, les émonctoires fonctionnent à nouveau normalement et l'organisme peut commencer son travail d'élimination.

Mais la remise en circulation de ces déchets, accumulés durant toutes les années précédemment passées sous régime culinaire, nécessite que certaines conditions, spécifiques à chaque classe de déchets à éliminer, soient réunies sous peine de voir apparaître divers désagréments (dont, notamment, les symptômes d'anciennes affections). Les faits montrant que la détoxination s'effectue par vagues successives, plusieurs hypothèses peuvent être avancées :

Ce travail mobilisant beaucoup d'énergie, l'organisme peut avoir besoin de souffler entre deux vagues d'éliminations.

[34] Sauf en cas de dégradations irréversibles.

Des nutriments particuliers peuvent s'avérer indispensable pour que ce travail puisse être mené à bien sans danger pour l'organisme. Tant que ce dernier ne pourra pas en disposer, rien ne pourra se faire. Il pourra s'agir parfois de très petites quantités pouvant jouer le rôle de catalyseur dans certaines réactions biochimiques.

Il sera donc fréquent qu'après une période plus ou moins longue de beau fixe sur tous les fronts de la santé, l'ingestion d'un aliment non altéré, et n'ayant entraîné aucune réaction particulière auparavant, déclenche soudainement des symptômes apparemment incompréhensibles. D'autant plus incompréhensibles qu'ils pourront aisément être confondus avec ceux provoqués par les déchets mis en circulation, et non pas remis, par la consommation d'un aliment altéré.

Pour s'y retrouver, et ne pas tout envoyer balader à la première vague d'élimination rencontrée, il faut déjà s'assurer que tous les aliments ingérés récemment étaient bien en ordre. Produits soi-disant naturels achetés dans les commerces courants, ou chez le paysan du coin, œufs bio provenants de poules nourries au blé, figues séchées aux soleils d'une chaufferie, sont autant de causes susceptibles de semer le trouble dans votre analyse de la situation.

Il ne faut pas perdre de vue qu'une élimination bien contrôlée par l'organisme n'a pas de raison de s'emballer. Par contre, lorsqu'une certaine quantité d'une classe de déchets donnée a été remise en circulation, dans des proportion compatibles avec leur élimination à bas bruit, et que l'ingestion d'aliments contenant ces même déchets vient en augmenter artificiellement la proportion, l'organisme réagira instantanément par un emballement des symptômes d'élimination.

En résumé, si des désagréments surviennent sans qu'aucun aliment puisse être mis en cause et que ces symptômes se cantonnent dans les limites du supportable, il ne faudra surtout pas chercher à les interrompre, car ils sont utiles à l'organisme. Si par contre ils s'emballent, sans que vous réussissiez à identifier les aliments à incriminer, point n'est besoin de se laisser mourir et de continuer à bouder votre médecin.

Il est des maladies utiles qu'il ne faut surtout pas chercher à combattre, et des maladies vraies dont il faut à tout prix trouver les causes (voir le chapitre consacré à la théorie).

Les difficultés d'origine matérielle

Les difficultés rencontrées par la suite peuvent avoir plusieurs causes : plage alimentaire trop restreinte, approvisionnement douteux, négligence de quelque point d'importance vis-à-vis de l'instinct, etc.

Généralement, le premier signal d'alerte se manifeste par un manque d'attrait pour tout ce qui compose sa plage alimentaire. En fait, l'organisme agit comme s'il avait absolument besoin d'une certaine dose de plaisir pour être comblé. Et pas de n'importe quel plaisir. Je veux parler ici d'une certaine qualité de plaisir, dont le défaut nous obligera à nous tourner vers des plaisirs de substitution.

Lorsque l'organisme est en phase avec l'aliment consommé, il en découle une sensation de détente et de rayonnement dans tout le corps qui donne au plaisir toute sa dimension originelle. Certains parlent alors de phase " lumineuse ". Cette authenticité du plaisir s'identifie aussi par le fait que ces sensations perdurent bien au-delà du repas lui-même.

Aussi longtemps que cet état n'est pas atteint, et qu'on continue à choisir ses aliments avec sa tête, il s'y substitue une envie de grignoter à longueur de journée ; une sorte de boulimie. On a le ventre plein mais on a toujours faim et le niveau de satisfaction baisse de repas en repas. Tôt ou tard, le recours à l'artifice s'impose comme étant le seul moyen d'accéder au plaisir alimentaire. Avec, en corollaire, la nécessité d'y avoir de plus en plus souvent recours pour cause d'insatisfaction quasi permanente.

Si vous êtes confrontés à ce problème de baisse de plaisir, la première chose à faire est de vérifier la qualité de votre approvisionnement. Il est possible qu'un aliment douteux, un seul suffit, se soit glissé dans votre plage alimentaire. S'il n'y a rien à remettre en question de ce côté-là, regardez si votre plage alimentaire est assez fournie et assurez-vous que vous effectuez bel et bien une rotation régulière de vos aliments. Chaque semaine doit apporter son content de nouveaux aliments et chaque repas doit vous apporter sa dose de plaisir.

N'oubliez pas que la monotonie entraîne l'artifice. Un petit filet d'huile d'olive sur les légumes, une banane écrasée avec du miel et la baisse de plaisir pour les aliments non dénaturés est immédiate.

Les difficultés dues à l'intellect

L'intellect peut agir de diverses manières sur votre volonté consciente. Il peut déjà se rebeller contre l'absurdité apparente de certaines quantités ingérées. Pour contrer cet erreur acquise, il faut garder à l'esprit que la notion de gourmandise, telle qu'on la conçoit habituellement, n'a pas de sens en alimentation originelle. Je veux parler ici de gourmandise non fonctionnelle, donc inutile et, la plupart du temps néfaste.

On peut tout aussi bien dire que la gourmandise est la règle de tous les instants mais il faut alors donner à ce mot un sens qui lui est inhabituel dans notre culture. Ici, chaque bouchée savourée trouve sa justification biologique dans le plaisir qu'elle procure.

Cette mécanique permet d'accéder à des niveaux de plaisir qui dépassent largement les satisfactions procurées par l'artifice culinaire. Il faut donc se méfier du " raisonnable " qui sommeille en vous.

Le mental peut aussi inconsciemment subir la pression de l'entourage et de leurs remarques insidieuses : " *ça ne peut pas faire de mal* ", " *une si petite exception* ". **Les écarts, si petits soient-ils, perturbent l'instinct et font baisser le niveau de plaisir général obtenu à partir des aliments originels qui répondent à un réel besoin de l'organisme.**

Le mental peut encore réagir par rapport à une peur obsessionnelle du gaspillage. Ceux qui dans leur vie ont vécu des périodes de vaches maigres doivent être particulièrement vigilants à ce sujet. En effet, une crainte bien compréhensible risque de les pousser à consommer en priorité les aliments les plus périssables de leur plage alimentaire. En outre, malgré des arrêts instinctifs manifestes, bien que parfois subtils, ceux-là risquent aussi d'être tentés de terminer systématiquement un fruit sous prétexte qu'il est commencé.

Attention donc, une culpabilité mal placée risque de vous jouer des tours. **La pratique de l'alimentation originelle permet de découvrir un plaisir plein parce que justement dépourvu de**

culpabilité. Un plaisir qui intervient simplement comme la reconnaissance d'une harmonie conforme aux données génétiques de l'organisme. Si ce n'est pas le cas, vous devrez partir vous-mêmes à la recherche des causes qui se cachent peut-être dans votre propre relation au plaisir.

Les difficultés d'origine affective

Il est des personnes qui accordent une grande importance à leurs acquis culturels ou sociaux. Si grande que lorsque les faits viennent les contredire de front, ils n'ont de cesse de les avoir dépréciés par mille moyens détournés. S'ils échouent malgré tout, ils peuvent être amenés à entamer une guerre d'usure visant, inconsciemment, à rendre la vie du ou des responsables quasiment insupportable.

Cette situation n'est pas facile à gérer, car il s'agit souvent d'un proche qui vous est affectivement très lié et qui ne dit que vous vouloir du bien. S'il ne s'agit pour vous que d'être mieux dans votre peau, les choses ne risquent pas d'aller trop loin. Mais si votre détracteur bienfaisant, et souvent bien-aimé, se trouve en butte à une nette amélioration de votre santé, la situation peut vite se dégrader.

Les pires stratagèmes qui voient alors le jour n'ont pas pour objectif de vous nuire directement, mais tentent essentiellement de mettre fin à ses propres contradictions internes. **Être en désaccord avec les lois biologiques naturelles, dont les fondements sont inscrits en chacun de nous, ne peut en effet qu'engendrer une certaine dose de culpabilité.**

Alors, il y aura d'un côté quelqu'un qui tire un bénéfice évident de l'alimentation originelle et, de l'autre, des proches qui persistent par tous les moyens à se déculpabiliser vis-à-vis de leurs propres erreurs. Mais en proposant un petit " resto " vite fait, une petite pizza sur le pouce ou une quelconque gâterie (juste une fois ! ! !), ils pensent surtout à eux. Quant aux conséquences de leurs actes, ils n'en mesurent souvent même pas la portée.

Comme je l'ai déjà signalé, c'est rarement par une volonté délibérée de nuire que certains agissent ainsi. C'est essentiellement pour défendre leurs propres repères. Tout du moins ceux qui sont remis en cause par les faits et qui déstabilisent les fondations mêmes de leur être. Il est vrai qu'ouvrir des fenêtres provoque parfois des courants d'air et qu'il faut laisser du temps au temps pour que certaines notions fassent leur chemin.

Quoiqu'il en soit, même les écarts occasionnels entraînent systématiquement une baisse significative du niveau de plaisir ressenti. Alors, ce qui se devait d'être une fête, au fil des jours ou des semaines se transforme en triste régime. Les légumes deviennent si peu appétants qu'il est finalement impossible de résister à l'attrait d'une petite vinaigrette, *" pour faire passer le tout* ", jusqu'à ce que la mécanique s'enraye.

Un seul repas cuit débouche sur plusieurs jours de régime frustrant. L'expérience a montré qu'en pratiquant l'alimentation originelle à 95%, on ne débouche pas du tout sur 95% de ses effets bénéfiques, et de loin. C'est pourquoi il est préférable de pratiquer cette alimentation à 100% par périodes déterminées plutôt qu'approximativement tout le temps.

Dans mon premier livre, j'avais raconté l'histoire de ce petit garçon qui, suite à une tumeur cancéreuse, avait perdu l'usage d'un oeil. Au moment où la tumeur avait commencé à s'attaquer à son autre oeil, il s'était mis à l'alimentation originelle tout en continuant son traitement médical. Cette fois-là, par contre, la tumeur a stoppé net son évolution. Vous imaginez la joie des parents lorsqu'ils ont commencé à envisager la possibilité que leur enfant ne finisse pas ses jours dans le noir.

Tant que le gamin a continué à se nourrir ainsi, les choses en sont restées là. Mais un jour, le père, médecin de son état, a décidé que cette histoire avait assez duré et il a décrété que son fils était guéri. Malheureusement, après quelques semaines sous régime culinaire, la tumeur s'est réactivée et menaçait à nouveau la vue de l'enfant. Le père est revenu sur sa décision et a envoyé son fiston passer quelques jours dans centre d'instinctothérapie. J'y étais justement à la même époque et nous avons partagé le même dortoir. Ainsi, j'ai pu faire sa connaissance et assister aux améliorations qu'il me décrivait jour après jour. L'alimentation originelle a finalement bien arrêté l'évolution de la tumeur, mais le gamin avait encore perdu quelques précieux dixièmes de vue au passage.

Au risque de me répéter encore, si j'évoque ici cette histoire ce n'est ni dans le but de prouver que l'alimentation originelle est ceci ou cela, ni pour déprécier l'efficacité d'un traitement médical. D'abord parce qu'un témoignage à lui seul n'a aucune valeur statistique ; les rémissions spontanées existent sans qu'il soit besoin de parler d'alimentation. De plus, il est fort probable que les effets conjugués du traitement et de l'alimentation originelle soient à l'origine de ce résultat.

Non, mon but était simplement d'illustrer la responsabilité des proches lorsqu'un problème de santé est en cause. Chacun sait combien les attentions prodiguées par l'entourage sont importantes lorsqu'il est question de guérison. Il est pourtant des circonstances extrêmes qui conduisent certaines personnes de l'entourage à réagir en coupant court à toutes relations affectives, amicales ou amoureuses. Qu'ils s'imaginent un seul instant que ça marche vraiment, et que le seul risque encouru consiste à se " faire du bien ", ils mesureront alors mieux la portée de leur responsabilité morale. A l'extrême, en se braquant contre cet ultime espoir, et en ne laissant d'autre porte de sortie que celle du " *si tu manges cru, je ne t'aime plus* ", ils ne font qu'enfermer l'autre dans une voie sans issue.

Il est une dernière situation qui mérite d'être évoquée ici, car en commençant l'alimentation originelle vous risquez d'y être confronté. C'est un cas assez rare mais personne n'y est à l'abri. Il s'agit du cas où la personne tant attachée à ses acquis culturels et sociaux, serait en même temps celle qui a décidé de pratiquer l'alimentation originelle. Votre proche bien-aimé et bienfaisant se retrouverait alors dans la peau de votre propre subconscient.

Alors, les conflits engendrés seraient strictement internes et c'est votre inconscient lui-même qui vous pilonnera d'excuses jusqu'à ce que vous vous décidiez à laisser tomber ce régime indigne d'un être " civilisé " ou que vous vous remettiez vous-mêmes en question. Cette situation pouvant avoir des conséquences très néfastes sur votre équilibre psychologique, il sera nettement préférable d'en rester là plutôt que de vouloir faire endosser à d'autres un problème qui ne regarde que vous. Même

s'il s'avère, comme c'est souvent le cas, que les excuses avancées sont tout aussi dogmatiques que les repères incriminés. Il est en effet un temps pour tout, même pour évoluer.

Pour résumer : Une détoxination difficile, incomprise ou mal gérée, une mauvaise rotation de la plage alimentaire, une variété d'aliments insuffisante, la pression de l'entourage ou vos propres conflits internes, ces paramètres, tous autant qu'ils sont, peuvent agir comme autant de grains de sable dans une horloge suisse. Pour, finalement, transformer une expérience qui se devait d'être heureuse en régime diététique aussi triste que frustrant. A trop les négliger, en se disant " *bof ! c'est pas ça qui...* ", vous ne feriez que vous enfoncer plus encore dans l'erreur.

Il ne sera donc pas inutile de se replonger de temps à autre dans ce chapitre, car les conseils qui y sont énumérés vont souvent à l'encontre de ce que l'on nous a appris et répété pendant parfois plusieurs dizaines d'années. **Nous sommes tous imprégnés de références qui ne demandent qu'une seconde d'inattention pour s'immiscer dans nos raisonnements et faire la part belle à nos anciennes habitudes. Une grande vigilance intellectuelle devra donc toujours être de mise.**

Les bilans

Bilan matériel

Emploi du temps

De prime abord, on pourrait penser que le temps à consacrer à son approvisionnement est, pour beaucoup d'entre nous, un obstacle incontournable. Or, si l'on tient compte de tous les paramètres qui entrent en jeu dans le processus alimentaire, il en est tout autrement :

-- Faire la cuisine est peut-être un plaisir dans certaines circonstances mais n'en représente pas moins une tâche fastidieuse lorsqu'il faut s'y coller jour après jour.

-- La recherche et l'élaboration de nouvelles recettes, afin d'éviter la lassitude de ses convives.

-- Les préparations culinaires à proprement parler : lavage, découpage, épluchage, râpage, cuisson, surveillance des casseroles, sauces, présentations.

-- La synchronisation des plats : températures, préparations de dernière minute, sauce de salade, desserts, etc., qui mobilisent la maîtresse de maison au cours du repas lui-même.

-- Une quantité de vaisselle phénoménale à laver (par rapport à l'alimentation originelle), avec son cortège de graisses d'autant plus tenaces qu'elles sont cuites.

-- Et pour finir, les courses qui demandent environ deux heures par semaines.

Si c'est une seule et même personne qui s'occupe de ces tâches, ô combien ingrates, elle y consacrera en moyenne trois heures de sa vie chaque jour de l'année (1095 heures en tout). Enlevons quelques repas pris au restaurant, ainsi qu'une marge d'incertitude d'environ 20% et nous arrivons à plus de cinq mois pleins par an avec des horaires de travail classiques. Cinq mois durant lesquels une personne travaillant huit heures par jour, se consacre entièrement à ces taches. Surpris ? Je vous accorde qu'il y a de quoi, mais la suite risque de vous étonner plus encore.

Le même bilan réalisé en alimentation originelle donnera les résultats suivants :

-- Sortir les aliments et les présenter sur une table : cinq minutes.

-- Rincer[35] et ranger la vaisselle utilisée : entre cinq et dix minutes.

-- Germination des graines : cinq minutes.

-- Séchage occasionnel des aliments : cinq minutes par jour en moyenne.

---

[35] Pas de cuisson, pas de graisse cuite, pas de sauce, la corvée de vaisselle se résume à un coup d'éponge, accessoirement savonneux..

-- Approvisionnement : deux heures de marché hebdomadaire et une heure de divers, soit trois heures au total.

Au final, et en comptant large, on arrive à une heure par jour soit l'équivalent de un mois et demi de travail par an, à raison de huit heures par jour. **Jugez vous-mêmes : cinq mois en cuisinant et un mois et demi en mangeant cru. Trois mois et demi de gagné, une saison toute entière.** Après un tel calcul, on aura moins de scrupules à consacrer une demi-journée par semaine à chasser le champignon, à taquiner le goujon, à ramasser des coquillages, ou à rendre visite aux producteurs " bio " de sa région.

Mais ce n'est pas tout, car il faut tenir compte d'un constat unanime de la part des personnes qui se nourrissent ainsi : objectivement, l'organisme récupère mieux et plus vite. En moyenne, c'est encore une heure de sommeil de gagné par nuit, sans parler de la limpidité des réveils. Première heure au radar et bouche pâteuse, disparaissent effectivement en quelques jours à peine. Les grognons du petit jour, et surtout leur entourage, apprécieront ces changements. Une heure par jour sur une année, ça fait encore un mois et demi de gagné (toujours en journées de huit heures).

Total : cinq mois plein, inimaginable ! Même si vous passez un mois par an à parcourir la campagne, la montagne ou quelque autre rivage, dans le but d'améliorer votre plage alimentaire par un nouveau fournisseur ou une source alimentaire directe, même dans ce cas, votre gain de temps se montera encore à quatre mois sur l'année. A la découverte de ces chiffres, on aurait presque envie de parler " *d'esclavagisme culinaire* ". Les hyper-actifs et les passionnés apprécieront autant que les célibataires ou les paresseux " congénitaux ".

Budget

Tout comme précédemment, le bilan financier doit être considéré dans son ensemble. Il faut donc aussi tenir compte du budget consacré aux restaurants, aux bars, aux alcools et amuse-gueules pour la maison, aux petits en-cas pris à l'extérieur de la maison (brioches, pizza, glaces, pâtisseries, etc.), aux petites douceurs du soir à grignoter devant la télé, au gaz ou/et à l'électricité pour la cuisson et l'électroménager de cuisine, aux produits de lavage, aux amortissement des appareils électroménagers (congélateurs, machine à laver la vaisselle[36], robots de cuisine) et, pour finir, à leurs consommations électriques respectives.

Reste à parler maintenant des sommes astronomiques que nous consacrons à la santé. Nous en déboursons la majeure partie de manière indirecte (sécurité sociale), mais une part non négligeable sort directement de notre poche. Je veux parler ici des médications de confort : crèmes de beauté, hydratantes, antirides[37], etc., déodorants[38], vitamines et autres huiles essentielles en gélules. Sans oublier, pour certains ou certaines, les repas de substitution pour régimes amaigrissants.

Maintenant, traçons deux colonnes sur une feuille de papier et répartissons-y les acquis et les pertes que nous venons de passer en revue. Les résultats vous étonneront sans doute, car, de prime abord, on retient surtout que les aliments originels sont plus onéreux que les pâtes, le riz ou les boîtes de conserve. Mais en approfondissant un peu les choses comme nous venons de le voir, c'est moins évident :

Entre le poste exclusivement consacré à l'alimentation et celui consacré aux médications de confort, l'addition se pose là. Mais avant même d'avoir fait votre calcul, vous me direz probablement que le poids de la santé retrouvée ne peut en aucun cas être mis balance avec une quelconque valeur marchande. Dont acte !

Le temps est maintenant venu d'aborder les motivations de fond. Je veux bien sûr parler ici du bien être et de la santé. De toutes les santés, aussi bien physique que psychique.

Bilans santé

Que peut-on attendre exactement de la pratique de l'alimentation originelle sur ce plan ? Pour tenter de répondre à cette question, plusieurs possibilités s'offraient à moi. Partant du fait que l'alimentation originelle a plus de trente années à son actif, et que l'évolution d'un nombre considérable de cas a pu être observé, j'aurais pu de but en blanc vous présenter la somme d'informations, quasiment unique à ce jour, qui a effectivement été engrangée par ces avant-gardistes de l'alimentation originelle. Mais vous connaissez tous l'histoire du type qui a vu le type qui a vu le type qui a vu ..., etc.

Quoi qu'il en soit, et contrairement aux travaux du Docteur Seignalet qui ont été effectués en milieu hospitalier (voir le chapitre concerné), cela ne prouverait pas grand chose. Je me bornerai donc

[36] Qui perd toute son utilité lorsque l'on se nourrit ainsi.
[37] Le phénomène biologique du vieillissement sera abordé plus loin.
[38] Dont l'utilité disparaît au bout de quelques semaines d'alimentation instinctive.

essentiellement à évoquer les quelques expériences vécues par moi-même, ou par quelques proches dont j'ai personnellement suivi l'évolution.

Il s'agira encore de simples témoignages (néanmoins directs), qui ne pourront aucun cas être pris pour des preuves, car ils ne débouchent sur aucun résultat statistiquement significatif. Ils vous donneront par contre, une petite idée des conséquences de la pratique de l'alimentation originelle sur la santé, lorsque toutes les règles en sont respectées. Si vous vous décidiez un jour à tenter l'expérience, ces témoignages pourront alors soit vous confirmer que vous êtes sur la bonne voie, soit vous permettre d'identifier la voie de garage sur laquelle vous vous êtes peut-être engagés.

Voilà tout ce qu'il faut en attendre, et rien de plus. **Les témoignages à venir ne pourront en aucun cas justifier l'arrêt d'un traitement médical sans l'avis préalable d'un médecin qualifié. Ce dernier reste en effet la seule personne à pouvoir juger de l'opportunité d'une telle décision " *en connaissance de cause* ".**

Santé physique

D'après les nombreux cas observés, l'alimentation originelle agit sur la quasi totalité des pathologies. A brûle pourpoint, une telle affirmation peut paraître excessive, mais il ne faut pas se laisser abuser par cette impression. Les faits sont là et les premières études statistiques officielles, réalisées par le Docteur Seignalet, semblent effectivement le confirmer.

Si on intègre le fait que l'instinct alimentaire pousse à consommer spécifiquement les aliments dont l'organisme a besoin pour se rééquilibrer, il n'est pas étonnant que les pathologies soient prises en compte de manière prioritaire. On peut alors pressentir la réalité d'une fonction d'automédication qui expliquerait que, dans ces conditions, quasiment toutes les maladies, ou plutôt leurs manifestations symptomatiques, " guérissent " quasi spontanément.

Le premier témoignage que j'ai choisi de vous présenter provient d'une famille dont le père est un ami d'enfance. Il ne s'agit donc pas d'un témoin anonyme mais d'un proche, rencontré bien avant que l'alimentation originelle n'entre dans nos vies respectives. Les parents étant respectivement ingénieur et professeur d'anglais, on peut penser qu'il ne s'agit pas non plus d'illuminés. Encore que ceci non plus ne constitue pas une preuve, mais venons-en aux faits... La maman, Nelly[39], a tout d'abord choisi de parler de ses enfants puisque, comme vous allez le voir, c'est par eux que tout à commencé :

" Ma fille Lisa *était une enfant gaie, tonique, sportive et brillante. Elle semblait bénie des dieux et grandissait sans l'ombre d'un problème. Foudroyée à l'âge de neuf ans par une leucémie aiguë, qui nous a tous sidérés, elle a été prise en charge par des personnes aussi compétentes que riches en qualités humaines. La bonne maîtrise actuelle de cette maladie, couplée à l'extrême sollicitude des équipes médicales ainsi que la grande énergie vitale de* Lisa*, ont permis aux traitements d'agir sur elle comme des potions magiques et elle se remettait très vite. Malheureusement, la chimiothérapie la*

---

[39] Si vous le souhaitez, vous pouvez entrer en contact avec tous les auteurs des témoignages cités en écrivant à l'éditeur qui transmettra.

rendait terriblement nauséeuse et chaque comprimé qu'elle devait avaler était pour elle une dure épreuve.

Alors, au moment où le traitement était le plus agressif, l'auteur de ce livre a trouvé les mots qu'il fallait pour que mon mari et moi nous décidions à essayer l'alimentation originelle.

Il n'a pas fallu à Lisa *plus de deux ou trois jours pour se rendre compte que ses nausées et sa fatigue avaient disparu. C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme et une grande reconnaissance qu'elle a adopté l'alimentation originelle. Il ne fallait cependant jamais dévier de cette route, car les écarts répétés étaient rapidement sanctionnés par des infections plus ou moins graves.*

Aujourd'hui, Lisa *rayonne de bonheur et de santé. Ses rares tentatives de " retour au cuit " s'étant systématiquement soldées par quelques petits problèmes de santé, tout à fait classiques chez des enfants de cet âge, elle n'envisage même plus de se nourrir à nouveau " comme tout le monde ".*

Hugo, son frère cadet, est un étonnant petit garçon roux, gaucher, daltonien et surdoué. Arrivé en trombe dans la vie, il s'enfuyait déjà à quatre mois par la chatière, lisait couramment à cinq ans et entrait en sixième à neuf ans.

Quelques jours après sa naissance, il a commencé à tousser et à éternuer et n'en a pas démordu : rhino-pharyngites, bronchites, otites et laryngites se succédaient. La médecine classique et ses antibiotiques se sont vite révélés décevants. Les symptômes disparaissaient rapidement mais revenaient dès l'arrêt du traitement. J'ai ensuite essayé l'homéopathie et me suis mise à jongler avec tubes et granules pendant 2 ou 3 ans, en changeant de traitement au fur et à mesure qu'Hugo s'habituait au traitement en cours.

Vers la quatrième année, les laryngites se sont transformées en asthme. L'homéopathie s'est révélée insuffisante et c'est une allergologue qui a pris le relais. Le traitement était très lourd : injections de désensibilisation, vaccin anti-microbien, corticoïdes en inhalations et d'autres produits en cas de rhume ! La médicalisation était extrême.

Lorsque nous sommes passés à l'alimentation originelle, il a immédiatement cessé de tousser et a pu arrêter tous ses traitements. A ce moment-là, je me suis rendu compte à quel point il était mal nourri : il se gorgeait de tous les produits existants à base de blé et de lait ! Aussi le changement de régime a été pour lui un véritable calvaire. Il était si intoxiqué que, mis à part quelque fruits, il ne pouvait rien avaler. Il maigrissait à vue d'oeil, ses côtes étaient nettement visibles et c'est en retenant mon souffle que je tenais bon.

Au bout d'un bon mois de quasi jeûne, il s'est mis à manger d'autres fruits, puis à se gaver de jaunes d'oeufs (9 par repas pendant plusieurs jours d'affilée). Il a ensuite découvert quelques légumes, puis le riz germé. C'était mieux, mais un an après, il était encore trop bloqué pour vraiment apprécier ce qu'il mangeait et se disait toujours terriblement frustré par ce " régime ". Tiraillé entre sa santé et sa frustration, je lui permettais de plus en plus de produits attirants, mais dénaturés : jambon cru, noix de cajou grillées, olives macérées et huile d'olive (entre autre sur le riz germé), etc. Quelques mois

plus tard, il s'est remis à toussoter, à se moucher et à craindre la poussière au point de, finalement, refaire une crise d'asthme.

Cette fois, je me suis décidée à faire les choses comme il faut, à supprimer les produits douteux et élargir considérablement notre plage alimentaire afin d'être sûre qu'à chaque repas, Hugo puisse trouver des aliments qui lui donnent son content de plaisir. Alors tout est rentré dans l'ordre, la frustration a totalement disparu, il n'est plus tenté par le cuit, ne tousse plus du tout et a enfin trouvé un sommeil parfaitement paisible.

En ce qui me concerne, ce n'est qu'après quelques semaines d'alimentation originelle que je me suis rendu compte à quel point mon corps avait été, jusque-là une enveloppe pesante. Sans jamais être vraiment malade, j'étais en fait sans arrêt gênée par des affections d'importance variable.

Une sinusite chronique, de nature allergique, me provoquait de terribles maux de tête qui m'empêchaient de dormir et m'épuisaient totalement. Pour un oui ou pour un non, une colite apparaissait et disparaissait sans que je comprenne pourquoi. Mes jambes étaient lourdes et des douleurs permanentes me rappelaient à chaque instant le présence de varices disgracieuses. Des boutons d'acné venaient de temps à autre me fleurir le menton et le dos. Un léger torticolis, à peine perceptible, accompagnait tous mes mouvements et me rappelait à l'ordre à chaque fois que je devais faire un créneau avec ma voiture. Depuis ma plus tendre enfance, je ne me souviens pas d'avoir dormi plus de quelques heures d'affilées ; j'ai toujours déambulé sans bruit pour ne réveiller personne, écouté doucement de la musique, lu, corrigé des copies, préparé des cours ou ruminé dans le noir sans trouver le sommeil. Et je terminerai cette longue liste de " petites affections " par les infections urinaires qui, depuis ma première grossesse, venaient si souvent m'empoisonner l'existence.

Aucune raison extérieure ne pouvait expliquer tous ces troubles : j'avais une vie de famille harmonieuse, deux enfants adorables, un métier agréable, et bien peu de soucis matériels. Aussi, bien décidée à ne pas me laisser démonter par des détails, j'avais appris à accepter ces incontournables tracas avec humour et bonne humeur, à les ignorer totalement et vivre comme une personne en excellente santé, en gardant le sourire et en serrant les dents. J'y réussissais assez bien mais je garde le souvenir d'une immense fatigue non avouée qui rendait chaque matin le saut du lit si difficile que je le retardais jusqu'à l'extrême limite. C'est ainsi que me trouvant enceinte pour la troisième fois, je n'ai pas pu me résoudre à garder ce bébé. L'idée de ma fatigue à venir était si obsédante que j'en sanglotais sans arrêt. J'avais pourtant eu des grossesses, des accouchements, et des maternités heureuses et faciles, mais à 35 ans, je me sentais incapable d'entreprendre cette expérience à nouveau.

C'est à peu près à cette période que, pour ma fille Lisa*, j'ai changé ma façon de me nourrir. Faire la cuisine n'avait jamais été un plaisir pour moi, mes casseroles étaient toutes brûlées, car j'avais la fâcheuse habitude d'oublier ce qui était sur le feu au profit d'une discussion au téléphone, d'un livre ou d'une quelconque activité. En règle générale, ce que nous mangions alors n'avait pas grande importance du moment que ce n'était pas trop gras, pas trop lourd à digérer et facile à préparer. Aussi, l'idée de manger cru et d'oublier fourneaux et appareils ménagers m'est d'abord apparue comme un gain de temps et une libération considérable.*

Puis, au fil des semaines, une sensation d'insouciance et de légèreté délicieuse s'est installée en moi et ne m'a plus quittée. Mais cette sensation n'avait rien à voir avec l'abandon de mes casseroles qui, maintenant, faisaient partie d'une autre vie. Petit à petit, mon nez s'était débouché, mes jambes étaient devenues plus légères, mon ventre était devenu plat et sans douleur, ma peau lisse et douce, mon cou complètement mobile et mes nuits normales suivies d'un réveil vif et léger. J'étais devenue calme, détendue et, curieusement, j'envisageais l'avenir avec confiance.

Légère, je l'étais dans tous les sens du terme, j'avais probablement énormément de toxines à éliminer, car je n'arrêtais pas de maigrir. Et comme j'étais déjà mince, il ne me restait plus que la peau, les os, et un air cadavérique qui me vieillissait terriblement. J'étais donc bien peu crédible pour mon entourage. De plus, comme par le passé je m'étais rarement plainte de mon état de santé, le changement ne pouvait pas être perçu de l'extérieur. Alors que ma maigreur, elle, était criante. Aussi, mes proches avaient toutes les raisons de penser que je me mettais en danger plus que je n'améliorais mon état de santé.

Aujourd'hui, bien que toujours très mince, style mannequin de revue féminine, j'ai repris suffisamment de poids pour ne plus inquiéter personne et mon tonus et ma vitalité sont même devenus convaincants.

Enceinte à nouveau, je n'ai pas cette fois eu à résister à l'appel de la vie et cette grossesse s'est déroulée sans plus de difficulté que de lourdeur : cinq kilos en tout et pour tout. Un peu plus de trois pour le bébé et deux qui se sont envolés quelques jours après la naissance. Peu de fatigue et pas de déprime. – Comment tu as fait, m'a demandé ma mère, pour avoir eu un si beau bébé et n'être même pas fatiguée ? "

Le deuxième témoignage que j'ai choisi de vous présenter vient d'un grand gaillard, Olivier, que j'ai côtoyé de loin en loin, et sur un plan strictement professionnel, jusqu'à ce qu'il découvre le récit de mes aventures et ..., je vous laisse découvrir la suite :

" En 1986, alors que j'allais avoir 24 ans, que j'étais un fervent pratiquant de planche à voile et qu'une belle carrière d'informaticien s'offrait à moi, apparut soudain une violente douleur dans ma cuisse droite. Une sciatique aiguë a été diagnostiquée et, persuadé qu'il ne s'agissait là que de symptômes passagers comme cela m'arrivait une ou deux fois l'an, j'ai séance tenante arrêté toute activité sportive et ne me suis pas inquiété outre mesure. Mais après avoir consulté, et consulté encore, longuement côtoyé spécialistes reconnus et médecines douces et variées, je me suis retrouvé dans une impasse. Les antalgiques étaient inopérants, le mutisme et l'incompréhension de tous ceux qui, successivement, se sont occupés de mon cas n'arrangeait pas les choses. Ma santé se fanait et je ne pouvais rien y faire. Si ce n'est de le cacher du mieux que je pouvais. Trois années moralement difficiles passèrent ainsi et c'est finalement un diagnostic de spondylarthrite ankylosante qui a été posé.

Me lever de mon lit représentait chaque jour un plus grand exploit. J'avais de plus en plus de mal à me mouvoir, ne pouvais marcher sans souffrir ni boiter, et, lors des plus fortes crises, je ne pouvais me déplacer autrement qu'en rampant. Je ne m'étendrai pas sur les difficultés relationnelles, toutes

catégories confondues, que cette situation entraînait mais je soulignerai simplement qu'il n'était alors pas évident d'entrevoir l'avenir avec optimisme.

Au mois de juin 1995, le hasard (s'il existe) entamait la " gestation " de ma seconde vie. C'est dans une librairie du port d'Hyères que tout a commencé, lorsque mon amie m'a demandé si Dominique Guyaux n'était pas ce confrère dont je lui avais parlé et qui devait écrire un ouvrage autobiographique. C'était bien le cas.

A l'époque, je ne savais rien de ses déboires de santé passés et ignorais jusqu'à l'existence de l'alimentation originelle. De plus, nos relations professionnelles ne s'étaient pas particulièrement enrichies de relations amicales. Après lecture de la 4° de couverture de son livre, j'ai découvert que je n'étais pas seul à vivre dans une telle galère. L'achat du livre fut immédiat. Chaque chapitre provoquait une montée d'adrénaline et le livre a été très vite achevé : un espoir était né, on pouvait s'en sortir. J'ai pris contact avec Dominique qui s'est empressé de me conseiller de suivre la méthode de l'alimentation originelle et de faire un stage d'une semaine pour me familiariser avec la méthode.

Les résultats ne se sont pas fait attendre, très rapidement j'ai pu faire quelques courts footings (activité abandonnée depuis neuf ans). Les 4 premiers mois, j'ai perdu beaucoup de poids (période de détoxination). J'ai ensuite repris quelques kilos pour finalement me stabiliser à 78 kg pour 184 cm. Plus aucune douleur.

Le bilan dépassait toutes mes espérances. Bien que je sois sorti de l'impasse dès la deuxième semaine d'alimentation originelle, je n'y croyais pas, car cela aurait été digne d'un miracle, et qui croit encore aux miracles ?

Quelques semaines plus tard, mon esprit cartésien réclamait une preuve pour attribuer les louanges à cette méthode alimentaire. L'expérience n'était pas compliquée ; je n'avais qu'à retourner au restaurant et partager le repas de quelques amis. Les premiers symptômes de surcharge alimentaire (propre à chaque individu) sont apparus dès la première heure de digestion passée : sinus bouchés et barre de pression au bas du front. Ces signes sont aujourd'hui parfaitement significatifs pour moi et apparaissent systématiquement quand je fais des écarts alimentaires.

Dans le cas où je persiste dans cette voie, c'est au bout de deux jours que les premiers symptômes de spondylarthrite ankylosante refont surface. Il faudrait que je sois un peu masochiste pour ne pas revenir " d'instinct " à ma petite méthode instinctive, mais pour retrouver la forme il me faut quand même patienter 4 ou 5 jours. Avec l'expérience, je me suis rendu compte que si je persistais trop longtemps avec des mauvais choix alimentaires, les effets " alarme " ne fonctionnaient plus ! Comme si effectivement j'entrais dans une phase de tolérance.

Il ne faut pas minimiser l'importance des frustrations qu'entraînent la publicité, les alléchantes vitrines de pâtisseries, et les odeurs parfumées des plats provençaux (je vis dans le midi). Même l'entourage, celui qui n'a de cesse de vous avoir fait craquer, peut contribuer à vous décourager.

A chacun de trouver son chemin. Après quelques mois d'alimentation originelle, je me suis rendu compte que j'étais devenu le gérant de ma propre santé. Une simple hygiène de vie élémentaire. Plus de dorsalgie, de courbature après une activité physique intense, de digestion lourde. La S.A. n'est plus

qu'un souvenir que je traite comme un simple rhume, en quelques jours. Face à ces améliorations surprenantes, j'ai pris du recul et me suis mis à analyser les actes les plus élémentaires de ma vie, ceux qui jusqu'alors étaient occultés par des activités jugées plus " importantes " ou " valorisantes " ; n'est-il pas vrai que les aliments traversent quotidiennement notre organisme, qu'il en sont la plus grande source d'énergie et d'apport calorique ? Il nous faut donc porter une attention particulière à leur qualité, leur quantité et leur assimilation. Après avoir compris quelques règles élémentaires et logiques, cela n'entraîne aucune contrainte. Quelle facilité pour s'alimenter ! Le réfrigérateur ressemble enfin à un vrai garde-manger, garni de fruits et légumes délicatement parfumés, au lieu de singer les rayonnages d'un super marché débordant d'aliments conditionnés et brillants. Plus de cuisson à surveiller, plus d'odeur de poisson, de viande cuite et de friture, et plus de recherche savante, d'assaisonnement destiné à agrémenter un plat que l'on n'aurait pas pu apprécier sans artifices.

La saveur des aliments prend alors toute son ampleur et j'ai découvert alors un autre plaisir à m'alimenter. Un plaisir qui ne nécessite que quelques couverts, et un Opinel bien affûté, pour être apprécié à sa juste valeur.

Et surtout, j'ai vaincu la maladie et cette expérience se double d'une grande leçon d'humilité. La guérison atteinte, et avec un peu de recul, j'ai réalisé qu'il s'agissait plus d'un retour à une vie saine et autogérée que d'une réelle guérison. Quelque chose qui dépend de moi, qui m'appartient en propre, quelque chose de " normal ".

Inutile de dire comme je regrette, à posteriori, d'avoir si longtemps fermé les yeux sur l'importance de l'aliment et quelle délivrance lorsqu'un beau matin j'ai découvert que je pouvais vivre comme tout le monde. C'est comme une nouvelle naissance qui me donne terriblement envie de partager toute cette force de vie qui ne pouvait s'exprimer jusqu'alors.

Aujourd'hui, je me sens redevable de quelque chose. Mais pas du tout envers un gourou, incarnant une quelconque méthode, redevable d'essayer d'en faire profiter tous les êtres en difficulté.

Neuf années de souffrance, deux ans de vie nouvelle et voilà que je prend mes distances par rapport à la société de consommation dans laquelle je m'étais enfermé et où je vivais si superficiellement. Aujourd'hui, j'essaye de vivre pleinement les instants les plus simples de la vie, d'écouter, de comprendre.

Les végétariens parlent d'ouverture et de perception de nouvelles énergies. Que devraient dire les " Originels " ?

Bien sûr, je me heurte à des réactions curieuses de l'entourage : " tu manges bizarre ", " on ne peut jamais aller au restaurant avec toi ", " tu ne manges pas assez ", " bois un peu de vin pour nous accompagner, c'est naturel le vin !... "

A croire qu'ils préfèrent un ami souffrant mais partageant leur repas, plutôt que bien portant, souriant, en leur compagnie mais avec ses mangues et ses légumes crus.

" On ne vit que deux fois ". Je viens d'entamer ma deuxième vie et je compte bien en profiter en laissant mes erreurs passées sur les bas-côtés de ma nouvelle route.

Puisse l'expérience de l'alimentation originelle être vécue par de nombreuses personnes et puissent les souffrants se souvenir que les échecs et les moments difficiles de la vie peuvent réellement se transformer en tremplins. Ça ne dépend que de chacun ".

Pour terminer, je vais revenir sur mon expérience personnelle. Non pas pour parler encore de la sclérose en plaques qui a gâché plusieurs années de ma vie, mais pour passer en revue tout ce qui, chez moi, s'est métamorphosé grâce à l'alimentation originelle

Un des tous premiers points que j'aie pu constater concerne la digestion. Il est des gens pour qui ce mot n'évoque rien de particulier. Autrefois, je n'étais pas de ceux-là : gaz fréquents, aigreurs d'estomac et lourdeurs après les repas faisaient partie de mon quotidien. Quant aux réunions de famille et autres repas amicaux, qui sont justement sensés apporter moultes satisfactions, ils étaient systématiquement gâchées par ces symptômes décuplés par les excès qui sont souvent de mise en pareilles circonstances.

Bref, mon ventre ne réagissait pas à ce que je lui donnais à manger avec une sérénité exemplaire. Mais bon, n'ayant pas d'autre alternative, je faisais avec. Imaginez donc ma stupeur lorsque après seulement quelques jours d'alimentation originelle, j'ai constaté que ces choses-là pouvaient se dérouler sans qu'on s'en aperçoive le moins du monde. Accessoirement, je me suis aussi rendu compte que la sensation de petit creux matinal, déjà évoquée, s'était littéralement envolée.

Par contre, comme toute digestion se termine comme vous le savez, sans m'étendre outre mesure, il faut bien que j'aborde cet aspect de notre physiologie. Tout le monde a constaté que les selles prenaient des aspects très différents suivant les nourritures préalablement ingurgitées. Des constipations rebelles, qui transforment les toilettes en bibliothèque, aux immondes déjections des lendemains de fêtes, tous les intermédiaires sont possibles.

Avec l'alimentation originelle, et lorsque la période de détoxination est passée, mes proches et moi-même avons tous pu constater la disparition des odeurs nauséabondes qui les accompagnent habituellement. Au point que la normalisation de leurs caractéristiques pourrait presque rendre inutile l'utilisation du papier toilette. Là, j'ai compris que nos ancêtres préhistoriques devaient probablement très bien s'en passer sans pour autant ressembler à des porcs d'élevage.

Si un jour vous tombez (c'est juste une manière de parler !) sur des excréments d'animaux sauvages, vous pourrez d'ailleurs constater par vous-mêmes l'absence d'odeur désagréable qui les caractérise. Si on a soi-même des animaux domestiques (nourris d'aliments en boîte, de croquettes ou autres préparations cuites), et qu'on est régulièrement confronté à leurs odeurs, on sera d'autant plus surpris par le contraste.

En ce qui concerne les femmes, je ne parlerai que des surprenantes améliorations qu'elles ont pu constater au niveau de leur menstruations. Lorsque c'était auparavant le cas, les règles douloureuses, les maux de têtes et de ventre ou les humeurs maussades, disparaissent en quelques jours avec l'alimentation originelle, mais reviennent systématiquement lorsque ces femmes se remettent à manger cuit.

Certains parlent aussi de la disparition des hémorroïdes et des varices. Mais, ne connaissant personne qui en soit atteint, je n'ai pas pu vérifier ces points personnellement.

Les odeurs corporelles, transpiration, odeurs de pied, du cuir chevelu, etc., disparaissent aussi en quelques jours. Bien qu'elles soient la plupart du temps supportables, leur disparition confirme bien qu'un problème d'élimination de certaines substances vient d'être résolu en amont.

Dans les conditions de l'alimentation originelle, j'ai par ailleurs constaté, sur moi-même et sur mes proches, l'étonnante capacité qu'a l'organisme à s'adapter aux besoins musculaires qui lui sont demandés. Lorsque j'ai été amené à faire des travaux physiques prolongés, les muscles sollicités se sont, en quelques jours à peine, développés en conséquence. Et ce, sans qu'aucune crampe douloureuse ne se manifeste. Simultanément, je consommais avec plaisir beaucoup plus de viande que d'habitude. A contrario, dès que cette musculature perdait sa raison d'être, mon organisme ne s'embarrassait pas à les entretenir pour rien, et elle disparaissait tout aussi vite qu'elle s'était constituée.

Après seulement quelques semaines d'alimentation originelle sur mon bateau, je me suis retrouvé dans la salle de bain d'un ami. Devant une glace pour la première fois depuis bien longtemps, j'avais été très surpris de me découvrir un corps que je ne connaissais pas :

" ... et sur mes muscles ciselés, il ne restait plus qu'une fine peau. Leur fonction était devenue transparente et se racontait d'un regard. Ceux-là me permettaient de monter dans le mât à mains nues, celui-ci bordait mes écoutes et ces derniers, longs et fins, m'entraînaient vers le fond de la mer pour en tirer ma pitance quotidienne. Après avoir vu l'inutile de mon esprit quitter ma vie, j'ai découvert alors que celui de mon corps aussi s'était envolé ".

Le mode de vie que je menais alors sur les mers m'avait par ailleurs permis de constater diverses modifications physiologiques intéressantes. Les manoeuvres des voiles, des ancres et des cordages divers, souvent délicates en solitaire, s'accompagnaient souvent de petites blessures. J'avais donc constamment des bleus et des petites plaies au niveau des mains notamment. Tous les marins vous confirmeront qu'en navigation, le sel de mer aidant, la moindre égratignure peut mettre très longtemps à cicatriser. Même si on y fait très attention, qu'on la lave et la désinfecte plusieurs fois par jour.

Or, une quinzaine de jours après avoir modifié mon alimentation, j'ai pu constater d'une part que les coups ne se traduisaient plus systématiquement par des bleus et que, d'autre part, les plaies s'arrêtaient de saigner en quelques secondes. Elles ne mettaient ensuite jamais plus de deux ou trois jours pour cicatriser complètement sans que j'ai besoin d'y faire quoi que ce soit.

J'en avais d'ailleurs été très surpris et je vous livre mes réflexions toutes crues de l'époque :

" *Je ne supportais pas cette gratuité de la souffrance. A quoi pouvait-elle bien servir et pourquoi ne se limitait-elle pas à l'agression ? Je me casse une jambe, je me brûle, je fais une crise, d'accord, ça fait*

mal. Je comprends et j'enlève ma main du feu, j'arrête de marcher, j'encaisse, mais après ? Pourquoi ne me foutait-elle pas la paix ? Que la douleur m'empêche de me servir de ma jambe ou d'un organe blessé, je l'acceptais, car il y avait une raison à cela, mais pourquoi continuer à me faire souffrir ?

Que pouvait donc chercher la nature ? Devant cette absence de logique apparente, je soupçonnais déjà une gigantesque erreur ... "

Avant même de partir en bateau, j'avais constaté que certaines infections apparaissaient sans cause physique apparente. Pas de plaie, pas de piqûre, et pourtant : panaris, furoncles et boutons de toutes sortes semblaient naître de l'intérieur. Etait-ce un phénomène d'élimination normal et, dans ce cas, d'où pouvaient bien provenir ces substances que mon corps considérait comme indésirables au point de vouloir les éjecter en éclatant la peau au passage ?

Ces questions, je me les étais longuement posées tout au long de mon adolescence boutonneuse. Ensuite, je n'y avais plus songé. Une infection spontanée surgissait encore de temps à autre mais, bon, c'était comme ça. Plus tard, les longues heures de quart passées à scruter l'horizon assis sur un coussin ont continué à me provoquer leur lot de boutons fessiers.

Trois jours d'alimentation originelle ont suffit pour que ce problème ne soit plus qu'un mauvais souvenir. De ce moment-là, je n'ai plus touché à un désinfectant. Quant aux antibiotiques de ma pharmacie, ils ont tranquillement dépassé leur date limite de validité jusqu'à se retrouver dans la poubelle d'un port antillais. Mais à l'occasion de chaque retour au cuit, tout en me montrant le chemin de la pharmacie la plus proche, un printemps bourgeonnant me rappelait qu'il n'en avait pas toujours été ainsi.

Le soleil des tropiques me posait aussi de sérieux problèmes. Il n'y a que les voiles qui, sur le pont d'un voilier naviguant, puissent faire un petit peu d'ombre. Mais la direction du vent, et le réglage de mes parasols improvisés, n'en avait cure. Je passais donc des journées entières à griller. Non seulement sous les rayons du soleil, mais aussi sous leurs réverbérations aquatiques. De plus, il faisait souvent trop chaud pour rester habillé et je consommais des quantités astronomiques de crème solaire (écran total, bien sûr). Ce qui ne m'empêchait d'ailleurs pas de devoir régulièrement m'éplucher le bout du nez.

Un jour, alors que j'avais commencé à manger cru depuis une quinzaine de jours environ, je me suis rendu compte que je ne craignais plus les ardeurs du soleil. Rageant, je venais tout juste d'acheter un plein carton d'écran total.

Chacun sait que les coups de soleil se traduisent par une inflammation de la peau. Ce phénomène, propre au référentiel culinaire, traduirait une libération des toxines accumulées dans les graisses sous-cutanées. Tout ce que je peux dire quant à moi, c'est qu'à ce moment-là, je n'avais effectivement plus beaucoup de graisse sous la peau.

Mes différents voyages m'ont conduit à m'approvisionner en vivres à des sources parfois plus que douteuses. En Afrique, notamment, j'avais mangé de la viande (crue bien sûr) achetée sur des marchés en plein air. Les quartiers de viande, venant de bêtes abattues très récemment, certes, n'en étaient pas moins offert en pâture à une multitude de mouches. J'aurais dû me douter que de telles conditions..., bref, j'avais besoin de viande et j'en ai mangé ! Mon voyage s'est poursuivi et, deux mois plus tard, je me suis retrouvé avec un passager clandestin dans le ventre. J'avais fait traverser l'Atlantique, à la voile s'il vous plaît, à un ver solitaire.

Au Brésil, un autre marché m'a mis nez à nez avec une courge. Elle sentait terriblement bon et je suis reparti avec une grosse tranche sous le bras. Arrivé au bateau, j'avais mangé toutes les graines mais la chair n'a pas trouvé preneur. Le lendemain, je suis retourné voir mon marchand de courge pour lui demander s'il acceptait de devenir marchand de graines. Il a dit oui et, d'instinct, je me suis mis à en dévorer des quantités surprenantes. Quelques jours plus tard, et sans en connaître les raisons, j'avais éjecté mon passager indésirable. Plus tard, en consultant le Larousse médical de ma bibliothèque du bord, je suis tombé sur ces lignes concernant le ténia :

" *..., la semence de courge fraîche est utilisable comme telle mais il existe aussi des extraits fluides dont l'absorption est plus aisée.* "

Plus généralement, certains parlent de résistance aux parasites et d'élimination rapide des ascaris, oxyures, ténia, amibes, toxoplasmes, malaria, et soulignent aussi la disparition des allergies, des rhumes des foins, de l'urticaire, de l'eczéma ou de l'asthme. Mais n'ayant jamais été personnellement confronté à ces divers désagréments, je ne peux rien dire à ce sujet. Si ce n'est que le navigateur qui m'a fait découvrir l'alimentation originelle (merci encore Jean-Louis !), avait lui-même réglé un " irréductible " problème d'allergie aux pollens par cette méthode alimentaire.

Dès l'âge de vingt ans, des problèmes de dos ont commencé à m'empoisonner la vie. De temps à autre, et sans que je puisse en déterminer la cause, de terribles douleurs dorsales m'obligeaient à rester couché ou à lever le pied quelques jours. Cette affection est si fréquente, paraît-il, que certains en parlent même comme du " *mal du siècle* ".

Je pensais alors que les lourdes ancres de bateau que j'avais manipulées sans précaution particulière tout au long de mon adolescence y étaient pour quelque chose. Mais dès que j'ai commencé à pratiquer l'alimentation originelle, comme par enchantement ce problème a disparu. Pourtant, à cette époque-là, je vivais carrément sur l'eau, et mes ancres n'avaient pas profité de mon changement d'alimentation pour maigrir, elles.

Par contre, chaque fois que je me suis essayé à remanger cuit ou même à faire des exceptions un peu trop fréquentes, je me suis toujours, à un moment ou un autre, retrouvé cloué dans un lit. Piqûres d'anti-inflammatoires et myorelaxants m'ont alors laissé le temps de méditer à loisir sur les origines de ce " mal du siècle ".

Les deux dernières observations personnelles dont je peux parler en mon âme et conscience concernent, vous vous en doutez, la sclérose en plaques et les migraines carabinées qui m'ont miné pendant plusieurs années. Mais plutôt que de vous dire ce que j'en pense aujourd'hui, je préfère vous livrer telles quelles mes sensations de l'époque.

" *À la tombée de la nuit du troisième jour, /.../, j'ai réalisé que je n'avais pas eu mal au crâne de toute la journée. J'en avais même oublié mes cachets. Cela faisait déjà tant d'années que je vivais sous antalgiques... Et là, d'une pichenette, pffuitt, à la porte.*

J'étais choqué, oui, je dis bien choqué. Le mot peut paraître curieux, mais j'avais bétonné mon avenir dans les certitudes de la médecine et le rayon de soleil qui venait de m'atteindre me bouleversait bien plus que je n'aurais pu l'imaginer. Une improbable fissure venait d'ouvrir une petite brèche donnant directement sur l'avenir, et je la percevais comme une énorme faiblesse de ma carapace.

/.../

Au matin du cinquième jour, un monde nouveau s'offrait à mon oeil blessé[40]*. Je n'arrivais pas à le croire et je fermais régulièrement l'autre pour vérifier. Mais je ne me trompais pas, ma vue avait retrouvé ses ailes. Dans la journée, je ne me rendais pas compte de l'évolution de mon état, mais chaque matin, je me réveillais avec un plus qui s'ajoutait à ceux de la veille.*

Le septième jour, je marchais sans boiter. Je ne savais plus trop quoi penser. Un formidable espoir était en train de naître, et moi je freinais des deux pieds. J'avais peur de ne m'envoler vers ces fabuleux sommets que pour mieux replonger dans les bas-fonds de mon avenir étriqué. Cassé à jamais. "

Le tour de mes observations personnelles étant bouclé, je vais maintenant aborder la perte de poids que l'on peut systématiquement constater au démarrage de l'alimentation originelle. Quel que soit le poids initial du sujet, son organisme va commencer par éliminer à tour de bras. Toutes les matières non originelles qu'il a dû stocker dans ses tissus par faute d'émonctoire approprié vont y passer. Mais ce n'est pas tout, car faute de mieux, l'organisme n'a pu s'élaborer qu'à partir de matières premières qui lui étaient proposées. Ces dernières n'étant qu'approximativement adaptées à ses besoins, avant de se reconstituer à partir de matériaux plus adéquats, l'organisme va procéder à une sorte de lifting.

Les personnes déjà maigres maigriront donc encore, avant de se stabiliser autour de leur poids normal lorsque ce travail d'élimination aura été réglé. Cette opération pouvant prendre de quelques semaines à quelques mois, il ne faudra pas s'en inquiéter outre mesure.

Les femmes retrouveront leur poids " *de jeune fille* " et leur nouvelle ligne s'apparentera plus à celle des mannequins exposés dans la presse féminine, qu'aux normes observées dans la réalité. Par cet artifice médiatique, une femme svelte, donc " anormale " par rapport à la moyenne, ne sera jamais gênée par le regard des autres. Alors qu'un homme ne sera considéré comme normal qu'à partir du moment où il arborera le léger embonpoint qui caractérise habituellement sa morphologie. Et s'il n'a que des muscles à mettre dans ses vêtements, des muscles faiblement volumineux de surcroît (à

[40] Séquelle d'une précédente crise.

quoi bon entretenir des muscles d'athlète quand on n'en a pas l'usage ?), on dira alors de lui qu'il est peut-être en forme mais " *qu'est-ce qu'il est maigre...* ".

Il est d'ailleurs possible qu'une différence pondérale entre les hommes et les femmes se soit inscrite dans le patrimoine génétique de l'être humain. A l'époque des chasseurs-cueilleurs, les femmes, qui avaient leur progéniture en charge, s'occupaient probablement plus de cueillette que de chasse. Elle menaient donc certainement une vie beaucoup plus calme et régulière que celle des hommes. En effet, la vivacité que devait probablement imposer la chasse à la gent masculine de l'époque, laisse pressentir que l'embonpoint ne devait pas y être monnaie courante.

Cette différence de poids n'a plus vraiment de raison d'être aujourd'hui. Pourtant, la très grande majorité des hommes pratiquant l'alimentation originelle paraissent plus maigres que les femmes. Comme si cette différence avait pu s'inscrire dans notre patrimoine génétique et franchir ainsi des milliers d'années de pratique culinaire. **Les hommes qui se nourrissent de cru seront donc perçus comme maigres et les femmes comme superbes.**

Un dernier point doit être encore signalé, car la notion de poids normal fait forcément référence à une notion de taille normale. Or, les produits laitiers que nous avons tous plus ou moins consommés au cours de notre croissance nous ont grandi d'une quinzaine de centimètres par rapport aux normes originelles de l'organisme humain. Il n'est donc pas étonnant que les personnes qui se mettent au cru à l'âge adulte paraissent quelque peu efflanquées.

Parallèlement, on a constaté que les enfants élevés au cru ne suivaient pas la courbe de croissance de référence qu'utilisent les médecins actuels. Ils grandissent moins et moins vite que la norme, pour se retrouver parfaitement proportionnés à l'âge adulte (voir plus loin).

Les conséquences dérivées de cette perte de poids ne doivent pas être négligées. En effet, ceux qui n'en connaissent pas les raisons, l'entourage proche, les collègues de travail ou même les représentants du corps médical, risquent d'être tentés d'utiliser cet argument pour remettre en question le bien fondé de votre démarche. Il n'est donc pas inutile de s'y préparer psychologiquement afin de savoir comment y répondre le cas échéant.

L'instinct alimentaire orientant les envies vers les aliments dont il a successivement besoin pour rétablir son équilibre, il est impératif de lui faire confiance. **Certains aliments réputés caloriques et, à ce titre proscrits par tous les régimes amaigrissants, seront donc parfois nécessaires pour que l'organisme puisse entreprendre son travail d'élimination. Si les graisses sont biologiquement indispensables, et qu'elles doivent être éliminées, car trop chargées de déchets toxiques, il est logique que se manifeste une attirance particulière pour des nutriments susceptibles de prendre la relève.**

Je profite de l'occasion pour faire une remarque concernant les relations mises à jour entre poids et longévité par les scientifiques. Ces derniers temps, nombre d'entre eux se sont penchés sur cette question pour aboutir à la conclusion qu'il suffisait de manger moins pour vivre plus longtemps, (dossier dans le Monde du 23 mai 1997).

Plusieurs axes de recherches sont envisagés pour tenter d'expliquer cette apparente contradiction, mais aucune ne remet en question la qualité de la nourriture considérée. Or, compte tenu de ce que l'alimentation originelle nous a appris, nous pouvons aisément comprendre le pourquoi du comment. En effet, tout se passe comme si on s'étonnait que notre moteur diesel dure plus longtemps quand il tourne moins souvent à l'essence.

Pour illustrer ce sujet de poids, je vais une fois de plus vous emmener dans les Caraïbes. J'y naviguais encore d'île en île lorsqu'une amie a décidé de me rejoindre pour passer ses vacances au soleil. Elle était très jolie mais son embonpoint, quelque peu débordant, occultait passablement sa beauté. Elle espérait donc bien que mon " *régime d'ascète* ", comme elle disait, lui ferait retrouver un peu de sa ligne d'autrefois.

A chaque départ de croisière, j'embarquais, notamment, un régime de bananes dont je faisais sécher les fruits au fur et à mesure qu'ils mûrissaient. Nous avons donc largué les amarres avec mes provisions habituelles mais, sous prétexte que ça " *fait grossir* ", elle a refusé de toucher aux bananes. Elle s'est donc rabattue sur d'autres fruits, des légumes et du poisson séché. Sans oublier quelques noix, " *juste pour le plaisir* ", me disait-elle, car cela aussi " *fait grossir* ".

Pourtant, à l'écouter, les bananes sentaient merveilleusement bon et leurs couleurs étaient sacrément attirantes ! Pour elle, ça comptait bigrement, car il faut vous dire qu'en séchant au soleil, sous la seule caresse des alizés, elles peuvent prendre des teintes assez stupéfiantes. L'or s'y mêle au bronze, avec de légers reflets orangés, et le résultat n'a rien à voir avec les bouts de caoutchouc grisâtre que l'on peut trouver dans les commerces de chez nous.

Tant et si bien que le troisième jour, elle s'est enfin décidée. " *Juste une...* ", s'est-elle justifiée en ajoutant que si on ne pouvait pas se faire plaisir en vacances... Mais ce n'est qu'à la quatorzième banane qu'elle s'est souvenue qu'elle avait décidé de sacrifier ses vacances pour maigrir...

Pendant dix jours, elle n'a mangé que des bananes. Nous avons même dû faire deux escales pour nous réapprovisionner en régime (de bananes, bien sûr !). Les derniers jours, elle s'est un peu calmée pour s'intéresser aux noix de coco et au poisson " cru " que je pêchais au fil de nos escales.

Lorsque nous naviguions, ou que nous étions ancrés dans une île déserte, nous n'étions pas beaucoup vêtus ; quelques rayons de soleil, un voile d'alizé, suffisait alors à nous faire sentir habillés. Si bien qu'à la fin de cette croisière, je peux vous assurer que la belle, outre le fait qu'elle était aussi dorée que nos bananes séchées, avait des formes à faire rougir une première page de Playboy. Elle avait perdu près de dix kilos (en moins de trois semaines), tout en se régalant bien au-delà du " raisonnable ".

Quelques mois plus tard, elle m'annonçait par écrit qu'elle abandonnait le cru, car son petit ami y voyait une régression de sauvage ! ! ! Les vacances, le soleil des tropiques et l'air de la mer, disait-il, étaient probablement seuls responsables de sa ligne retrouvée. Il n'avait donc aucune raison de s'enquiquiner avec ses histoires de cru.

L'année suivante, j'ai reçu une nouvelle lettre m'annonçant d'une part qu'elle avait retrouvé les dix kilos qu'elle avait perdus sur mon bateau et, d'autre part, que son ami venait de la quitter parce qu'il n'aimait pas les " grosses ". Elle s'en réjouissait d'ailleurs plutôt, car, me précisait-elle, *" ceux qui n'aiment les autres que pour ce qu'ils paraissent, ne méritent pas qu'on s'y attache ".* Pour finir, elle me précisait que c'était de ma faute si sa lettre ressemblait à un torchon, car elle avait *" recommencée un régime..., de bananes "* et qu'elle s'en régalait tout en m'écrivant ces dernières nouvelles.

Au-delà de ces réflexions pondérales, c'est souvent pour une raison médicale précise que certains se décident à pratiquer l'alimentation originelle. Or, les améliorations qui en découlent ne se limitent pas à la maladie en question. **En effet, comme l'illustrent ces différents témoignages, on constate avec étonnement que tout un cortège des petites affections disparaissent dans la foulée. Y compris celles qui, au fil des ans, avaient fini par être acceptées comme faisant partie intégrante de soi-même. Comme si elles étaient inéluctables et ne méritaient même plus d'être mentionnées.**

En fait, il est une multitude de domaines qui pourraient être utilement reconsidérés à travers la grille de déchiffrage de l'alimentation originelle. L'alimentation des enfants en est un mais il y aurait beaucoup trop de choses à dire pour que cela puisse entrer dans le présent ouvrage. Je n'aborderai donc que le cas des nouveau-nés mis au monde par des mamans qui pratiquent l'alimentation originelle depuis un certain temps.

Comme je l'ai déjà souligné, l'expérience a en effet montré qu'à leur naissance, ces enfants étaient généralement d'une taille et d'un poids inférieurs aux normes en vigueur dans le référentiel culinaire. Les pionniers en la matière se sont en leur temps quelque peu inquiétés, car, sans précédant en la matière, il n'était à priori pas évident de remettre cette norme en cause. Avec le temps, les premiers enfants " crus " sont devenus des adultes. Ils ont entre vingt et trente ans aujourd'hui, et se portent comme un charme.

On peut donc sérieusement se demander si les bons gros bébés bien dodus, qui ne peuvent venir au monde sans infliger à leur mère une intervention chirurgicale[41], sont préférables à de petits bébés qui grossissent tranquillement après leur naissance et grandissent juste ce qu'il faut pour devenir plus tard des adultes bien proportionnés ?

D'ailleurs, en 1972, Leutenegger avait établi que pour 14 à 15 espèces de singes, le poids de la mère et celui de son petit à la naissance étaient fortement corrélés. Le poids des nouveau-nés pouvait ainsi se déduire de celui de la mère avec une marge d'erreur très faible. Or, notre espèce est la seule de la série à s'écarter de la norme ainsi établie puisque le nouveau-né humain pèse près de 3,3 kg au lieu des 2,2 kg que la corrélation laissait prévoir. Relativement au poids de la mère, il apparaît donc que le

[41] L'épisiotomie et la césarienne sont aujourd'hui pratiquées avec une fréquence étonnante et, grâce aux péridurales, elle sont totalement banalisées.

bébé humain naît trop lourd[42]. Différentes tentatives d'explication ont bien été envisagées mais jamais personne n'a songé à remettre en question la normalité de ce poids de naissance.

Quoi qu'il en soit, la mise au monde d'une " petite portion " dans un hôpital classique inquiète les médecins et entraîne des mesures d'urgences qui sont d'autant plus difficiles à éviter qu'elles sont tout à fait justifiées dans un référentiel alimentaire classique. Alors, les situations conflictuelles qui en découlent ne manquent pas de venir troubler ces merveilleux instants et c'est bien dommage pour les parents.

Pour terminer ce chapitre, il me faut encore dire quelques mots sur le champ d'action de cette fonction d'automédication. L'observation de plusieurs centaines de malades ayant pratiqué l'alimentation originelle a en effet montré que cette fonction n'avait pour seule limite que la dégradation irréversible de certains organes. Il ne faut donc pas se leurrer, une phase terminale de sida, ou un cancer présentant des métastases disséminées dans tout le corps, sont et resteront des situations désespérées.

En revanche, il n'est pas évident de déterminer avec précision quand un organe, ou un organisme, a atteint son stade de dégradation irréversible. Et pour cause, les critères qui permettent de porter de tels jugements se réfèrent exclusivement à ce que nous en connaissons dans le monde culinaire et médical qui nous entoure. La science ne s'étant pas encore intéressée à l'alimentation originelle, la médecine ne peut pas savoir ce qui n'existe pas encore à ses yeux.

Autrement dit, quand on apprend que telle affection est incurable, il faut ajouter que cette affirmation est portée : " *autant qu'on puisse en juger par rapport aux normes connues du monde médical* ".

Les résultats d'une analyse statistique, réalisée dans le but d'évaluer l'influence de l'alimentation originelle sur l'état de santé de 26 sidéens, se sont d'ailleurs montrés si stupéfiants[43] qu'ils justifieraient à eux seuls que d'autres spécialistes viennent y jettent un coup d'oeil.

À contrario, il est des cas qui sont probablement irréversibles alors que le niveau de connaissance de la médecine ne permet pas encore de les reconnaître comme tels. Certains cas pathologiques se sont montrés réfractaires à l'alimentation originelle. Outre le caractère irréversible de certaines pathologies, plusieurs hypothèses peuvent être avancées. De nombreux " régimes " ont adopté une partie seulement des règles de l'alimentation originelle. Ils y sont néanmoins très souvent assimilés et sont susceptibles d'induire notre jugement en erreur. Kousminiens, végétariens, végétaliens, crudivores et jeûneurs forcenés font partie de ces cas. Toutes ces méthodes peuvent effectivement entraîner des amélioration sensibles, et pour cause. Lorsqu'on améliore quelques paramètres défectueux sur un système qui en compte une multitude, on en obtient pas moins quelques améliorations partielles. Mais ces contraintes, d'ordre purement intellectuel ou idéologique (parfois

[42] En 1951, Hugget et Widas avaient déjà mis à jour une anomalie du même ordre en représentant graphiquement les variations du poids à la naissance en fonction de la durée de gestation de divers primates.

[43] Cette étude, réalisée par le polytechnicien Bruno Comby, est publiée et diffusée par I.B.C (voir coordonnées en fin d'ouvrage).

les deux mélangées), ont des limites compréhensibles lorsqu'on sait que la fonction d'automédication alimentaire ne peut être mieux gérée que par l'instinct.

Reste ensuite à éliminer les cas où les règles de l'alimentation originelle ont été " aménagées " à titre personnel. Sans pour autant constituer de mouvance à part entière, ces dérives peuvent entraîner des conséquences qu'il serait erroné d'attribuer à l'alimentation originelle (voir à ce sujet le chapitre consacré aux travaux du Dr Seignalet).

L'avenir seul pourra nous dire si d'autres causes peuvent être incriminées dans ces échecs. Mais quoi qu'il en soit, même si l'alimentation originelle ne servait qu'à alléger les souffrances physiques et morales des malades condamnés, il serait bien dommage de ne pas y avoir recours.

Santé plaisir

La qualité du plaisir qui découle de la pratique de l'alimentation originelle est telle que j'en ai logiquement fait état dans le titre même de ce guide. Mais l'enchaînement qui nous permet d'y accéder, si évident qu'il puisse paraître à ceux qui ont grandi en utilisant leur instinct alimentaire, n'est pas si facile à percevoir de prime abord. C'est pourquoi je vais devoir aborder des sujets qui, apparemment, n'ont pas de rapport direct avec la question.

Tout le monde s'accorde à reconnaître que le plaisir est une notion éminemment subjective. Il est donc difficile d'avancer que manger procure plus de plaisir que boire ou faire l'amour, ou encore de comparer les plaisirs du cru à ceux du cuit.

Le mot plaisir se référant ici bien plus à sa nature qu'à sa qualité, plutôt que de me perdre dans une quelconque démarche comparative, je m'intéresserai plutôt aux mécanismes qui nous poussent à partir à sa recherche. Pour ce faire, je vais commencer par me tourner vers le monde animal dont, à ce que je sache, nous faisons encore partie.

Sans manger, il n'est pas possible de vivre et c'est pourquoi la sensation de faim existe. C'est elle, en effet, qui pousse les animaux sauvages à se mouvoir pour quêter leur subsistance. Mais cette action ne peut se dérouler de manière aléatoire, car sa fonction fondamentale est de répondre aux besoins de l'organisme à un moment donné de son existence. En compensation de ce travail qualitatif et quantitatif, l'organisme exprime un certain niveau de satisfaction ou plaisir/récompense. Il y a donc une relation de cause à effet directe entre l'utilité organique d'un aliment et le plaisir qui en découle. Plus l'aliment correspondra à un besoin physique et plus le plaisir qu'il entraînera sera conséquent.

Pour l'homme, dont l'intelligence conceptuelle est venue perturber la logique biologique originelle du plaisir, le problème est quelque peu différent. Les artifices, dont nous avons déjà longuement parlés, permettent effectivement d'obtenir un plaisir qui ne correspond pas forcément à un besoin de l'organisme. Nous voilà donc confrontés à une notion de " qualité du plaisir " qu'il va nous falloir approfondir.

Décrire un plat de pâtes au roquefort n'est pas difficile et tout le monde saura de quoi vous parlez lorsque vous évoquerez la saveur du fromage se mêlant, en fondant, à l'onctuosité des pâtes... C'est clair et j'en vois déjà qui salivent. Mais comment décrire un aliment qui sera, chaque jour, perçu

différemment ? Avant-hier, les pommes étaient aromatiques et juteuses, et rappelaient les senteurs d'un sous-bois d'automne. Hier, elles étaient aussi douces que fruitées et leurs effluves évoquaient un champ d'herbes fraîchement coupées. Aujourd'hui, oh ! stupeur, elles sont agréablement acidulées et dégagent une odeur de fleurs tout juste écloses.

Comparer un plat cuit à un aliment cru, c'est un peu comme de comparer une plante artificielle à une plante vivante. Aussi magnifique que puisse être la plante de plastique, colorée, harmonieusement équilibrée, pétillante à souhait, elle ne remplacera jamais la vie qui se dégage d'une plante qui s'épanouit sous la caresse du soleil.

Les plaisirs de l'alimentation originelle sont vivants. Ils naissent lorsque les conditions adéquates sont requises, grandissent, s'épanouissent, puis s'estompent et disparaissent lorsque, après avoir rempli leur fonction, ils n'ont plus de raison d'être sous cette forme.

Or, nous avons vu que l'intellect n'entrait pas en jeu dans la perception des plaisirs d'origine purement biologique. Mais qu'en est-il des autres, de la plupart des plaisirs que nous connaissons ? Pour espérer trouver quelques éléments de réponses à cette question, il nous faut tout d'abord jeter un coup d'œil sur la petite enfance, sur la période de la vie où les plaisirs du monde extérieur au ventre de la mère se découvrent et où le psychisme se structure à jamais.

Lorsqu'un enfant découvre que le chocolat est toujours bon et que, jour après jour, son ingestion lui procure la même dose de satisfaction, il enregistrera cette donnée comme une certitude. Et ce, d'autant plus profondément que son cerveau est en cours de structuration. Sa propre représentation mentale du chocolat sera alors directement associée aux plaisirs qu'il en aura retirés lors de ses expériences passées.

Par conséquent, il interprétera instantanément, et systématiquement, le mot ou " l'objet " chocolat, en terme de plaisir. La représentation mentale qu'il s'en est construit étant toujours récompensée par les faits, il n'aura alors de cesse de faire coller ses rêves à la réalité. Caprices, exigences et colères, seront donc des réactions logiques face aux interdictions parentales qu'il ne pourra ressentir que comme des brimades.

Semaine après semaine, cela se reproduira avec tous les aliments dont l'ingestion sera systématiquement récompensée par une dose de plaisir. Leurs représentations mentales se cristalliseront donc encore en termes affirmatifs. Puis, par analogie, son psychisme se structurera autour de l'idée que, comme pour le chocolat, toutes les représentations mentales qu'il se fait du monde qui l'entoure doivent correspondre aux réalités de ce monde. Alors, puisque le passage à l'acte vient toujours le récompenser, il pourra commencer à dire " je veux " pour obtenir un plaisir qui n'est plus connecté à sa fonction originelle. **C'est ainsi que dans les tous premiers jours de la vie, la notion de plaisir/récompense se déconnecte de sa fonction originelle pour laisser la place à des représentations mentales inconditionnellement associées au plaisir.**

Dans le référentiel de l'alimentation originelle, les choses ne peuvent pas se passer ainsi, car l'enfant est confronté à un plaisir qui n'a pas de valeur réelle en soi. La satisfaction gustative ne viendra le récompenser qu'à partir du moment où l'aliment ingéré correspondra aux besoins de son organisme.

Le fait que les fraises soient succulentes un jour et deviennent immangeables le suivant, interdit toute relation de cause à effet systématique entre cet aliment et le plaisir que sa consommation peut, éventuellement, entraîner. **Sa relation au plaisir ne pouvant se fixer dans son subconscient sur un mode affirmatif, c'est donc le mode interrogatif qui prédominera.**

Mais revenons maintenant à notre propre perception du plaisir. Nous venons de mettre à jour deux sortes de plaisirs, directement associées à deux sortes de structurations psychiques, elles-mêmes conditionnées par deux modes alimentaires. Et, comme nous le savons tous, les plaisirs ressentis dans le cadre de l'alimentation artificielle trouvent autant leurs sources dans les propriété gustatives des mets que dans l'interprétation mentale des paramètres qui les entourent.

Les sandwichs avalés à toute vitesse dans la cohue d'un métro n'offrent pas autant de plaisir qu'un pique-nique, de sandwichs aussi, pris au bord d'une petite rivière alors que le chant des oiseaux se mêle aux rires de vos amis. Ces paramètres, qui n'ont rien à voir avec les propriétés intrinsèques des aliments : la présentation des mets, leur valeur culturelle et artistique, la beauté de l'environnement ou la sympathie des convives, constitueront dès lors autant de facteurs susceptibles de modifier le niveau de plaisir global ressenti en cours de repas. Autrement dit, dans le cadre de l'alimentation artificielle, le mental jouera un rôle majeur quant à la qualité des satisfactions ressenties.

Alors que dans un référentiel instinctif le mental est censé, par définition, intervenir le moins possible. Que l'on prenne ses repas seul ou en groupe, dans une voiture ou sous les cocotiers, le niveau de plaisir ressenti se réfère essentiellement à la satisfaction des besoins du corps. Par conséquent, il n'est pas étonnant de constater que si l'attente de l'organisme est comblée, le plaisir se métamorphose en un bien-être physique et moral insoupçonnable pour qui ne connaît que la cuisine. A tel point d'ailleurs que, pour traduire cette synergie du corps et de l'aliment, les termes de " phase lumineuse " se sont imposés et sont finalement passés dans le langage courant de l'alimentation instinctive.

Parfois, on pourrait être tenté d'utiliser cette même expression pour qualifier quelques compositions culinaires " extra " ordinaires. Mais la dimension physique (et non pas mentale) du bien-être ressenti se limitera à un niveau gustatif par ailleurs figé. Les éventuels prolongements digestifs pourront, en général, difficilement être qualifiés d'agréables. Le fameux " coup de pompe " qui succède aux grands repas, lesquels sont justement sensés nous apporter un plus grand plaisir que d'habitude, est là pour nous le rappeler. Tout comme les aigreurs d'estomac et la sensation de lourdeur, tant physique qu'intellectuelle, qui nous font d'autant plus " ramer " que la fête était belle.

L'autre catégorie de plaisir, engendrée par les " grands " repas originels, trouve non seulement sa richesse dans l'infinie variabilité des saveurs rencontrées, mais aussi dans leurs prolongements ultérieurs. La digestion se fait à bas bruit et laisse une douce sensation de plénitude s'épanouir en vous.

Lorsqu'on commence l'alimentation originelle, ces manifestations s'expriment tout d'abord de façon fugitive, puis, au fur et à mesure que l'organisme se débarrasse de ses errements passés[44], cette sensation s'affranchit des limites du repas lui-même et perdure jusqu'au repas suivant.

Santé psychique

Le sujet est si riche qu'il mériterait encore qu'un ouvrage entier lui soit consacré. Nous devons à notre santé psychique tout ce que l'on regroupe sous le terme de nature humaine. Ce qui n'est pas toujours brillant, chacun s'accordera à le reconnaître. Les horreurs que l'homme a pu commettre depuis qu'il s'est civilisé, ne peuvent laisser quiconque insensible. Il en est d'autant plus réconfortant de découvrir par soi-même, que la nature humaine est " naturellement ", sans doute moins terrifiante que ce que l'on en connaît aujourd'hui. De fait, la notion de " nature originelle de l'homme ", que certains avaient peut-être un peu trop vite reléguée au rang d'utopie passéiste, peut à nouveau parader la tête haute.

De tous les domaines qui dépendent directement de l'activité psychique du cerveau, je me limiterai à ceux qui nous concernent au jour le jour. Je veux parler ici autant du sommeil que des capacités intellectuelles, de la nervosité, de la sexualité, du bien-être et, pour conclure sur une porte ouverte, de l'activité onirique de tout un chacun. Par contre, compte tenu de la grande subjectivité des appréciations concernant ces domaines, je me limiterai à vous présenter les faits tels que je les ai moi-même vécu au fur et à mesure que j'y ai été confrontés.

Naviguant alors en solitaire, je m'astreignais toujours à passer une bonne nuit de sommeil avant de m'attaquer à une traversée plus longue ou périlleuse que les autres. Mais compte tenu de mes problèmes de santé et des handicaps accumulés, plus l'enjeu était important et moins j'arrivais à m'endormir. A tel point que, la plupart du temps, je voyais le ciel s'éclaircir avant d'avoir pu fermer les yeux plus de quelques minutes d'affilée. Mon ancre pesait alors des tonnes, les écoutes et les drisses étaient comme des filins d'acier et j'étais d'une humeur massacrante. Mais quelques jours seulement après avoir commencé l'alimentation originelle, j'ai constaté que même dans les pires circonstances, je pouvais m'endormir en moins d'un quart d'heure. Vous comprendrez aisément à quel point j'ai pu apprécier ces transformations : récupération plus rapide (une heure de gagnée par nuit) et réveils limpides à souhait (lucidité et légèreté de mise). Ces points m'ont d'ailleurs été confirmés par tous mes amis.

L'endurance à l'effort, qu'il soit physique ou intellectuel, évolue tout aussi incroyablement, mais on ne peut s'en rendre compte qu'à posteriori. Il est effectivement très difficile d'imaginer, avant de l'avoir constaté sur soi-même, que l'on puisse faire beaucoup mieux que ce que l'on croit être son maximum. Clarté, fluidité et intuition, sont les premiers mots qui me viennent à l'esprit pour qualifier ces transformations.

La nervosité, le stress, les angoisses, l'irritabilité, la timidité, le trac, tous ces petits handicaps de la vie de tous les jours, s'estompent aussi petit à petit. Certains parlent même de vertige mais, pour avoir

[44] Au bout de quelques jours, ou semaines si l'organisme était très encrassé.

tant passé de temps à guetter la terre du haut de mes mâtures successives, je suis mal placé pour en parler. J'ai par contre été mille fois confronté à des situations particulièrement critiques qui ne manquaient jamais de me déclencher leur giclée d'adrénaline. Effet de surprise, moiteur des mains et perte de moyen, aussi désagréables que dangereux en de telles circonstances, se sont agréablement estompés au fil du temps. Mais bon, il est des choses qui sont plus difficiles à supporter.

La disparition de certains conflits internes, et de leurs conséquences sur l'humeur en général, se traduit par une sensation de bien-être qui m'a tout d'abord surpris. Je n'arrivais pas croire que la nourriture pouvait en être une cause si directe. Puis, est venu l'époque où je me suis mis à faire quelques aller retour entre le cru et le cuit. Alors, j'ai pu faire des comparaisons très rapprochées dans le temps et le contraste fut si saisissant que tous mes doutes se sont envolés. Tous les écarts alimentaires que j'ai pu faire par la suite, sans aucune exception, sont venus confirmer ces constatations.

Mais nous savons tous combien la notion de " bien-être " est relative ; que l'on soit malade ou en bonne santé, on peut qualifier le bonheur de mille façons différentes. Face à une même situation, l'un dira qu'elle est catastrophique, celui-ci la qualifiera de supportable et ce dernier la clamera formidable.

En effet, la perception du bonheur est non seulement conditionnée par l'état physique du sujet, mais aussi par l'état psychique du cerveau qui l'interprète et en exprime la teneur. **Que le physique soit en parfait état n'est donc pas une condition suffisante pour être " heureux ". Le cerveau doit, lui aussi, fonctionner parfaitement pour pouvoir interpréter et apprécier cet état à sa juste valeur biologique**.

Pour approfondir les choses, je vais tout d'abord reprendre un raisonnement déjà suivi plus haut, et le poursuivre pour aboutir au sujet qui nous concerne ici.

À l'époque où le cerveau est encore tout neuf et où tout s'y imprime avec une force considérable, je veux parler de la vie intra-utérine, le foetus vit ses premières expériences gustatives à travers la manière dont se nourrit sa maman. Tous ses mécanismes régulateurs internes peuvent alors déjà être confrontés aux incohérences biologiques de sa maman, ainsi qu'à des systèmes qui dérapent pour cause de nutriments génétiquement inadaptés à son organisme. Alors, le foetus est aux premières loges pour percevoir l'excitation endogène[45] à laquelle est soumise sa maman qui mange cuit.

Après sa naissance, l'enfant intègre une relation systématique entre le plaisir et la représentation mentale qu'il se fait des aliments artificiels. On pourrait presque dire de " toutes ses représentations mentales ", car le sens du goût est déjà si parfaitement structuré que le petit enfant y fera régulièrement appel pour découvrir le monde physique qui l'entoure. Tous les enfants ont cette manie de porter à leur bouche le moindre objet qui passe à leur portée. A cet âge-là, alors que les autres sens n'en sont qu'à leurs balbutiements, le monde est donc essentiellement perçu à travers

[45] Perturbations de l'activité des neurones induites par la présence de molécules non originelles dans l'organisme. L'excitation générale et les dérapages qui en découlent ne sont pas perceptibles par le sujet lui-même tant qu'il n'a pas quitté cet état.

celui du goût. Si parallèlement la mère est soumise à la pression de l'excitation endogène, elle sera tentée de réagir de manière exacerbée à des signaux insignifiants, ou à faire des erreurs quantitatives dans ses réponses.

Quoi qu'il en soit, en agissant ainsi, la mère ne fera que renforcer la tendance de l'enfant, acquise par l'alimentation cuite, à vouloir à tout prix faire coller ses désirs à la réalité. Il veut, il pleure, il a. Peut-être pas exactement ce qu'il voulait mais au moins quelque chose à se mettre sous la " dent " ou un peu de chaleur humaine. Ce qu'il reçoit n'a d'ailleurs souvent rien à voir avec ce qu'il attendait mais n'en constitue pas moins une satisfaction/consolation qui, de manière détournée, vient récompenser sa demande.

Petit à petit, le plaisir retiré de ces expériences répétées, sans que rien ne vienne les contredire par ailleurs puisqu'il se passe la même chose avec les aliments qu'on lui propose, détermine l'attitude mentale affirmative dont nous avons déjà parlé. Le temps aidant, cette dernière se fixe dans son psychisme puis, comme les faits lui donnent raison, elle se cristallise et fini par constituer la base même de sa structuration psychique. **Par analogie, l'enfant aura appris que le plaisir s'obtient à partir d'une affirmation et manifestera par la suite une tendance spontanée à vouloir faire coller ses rêves à la réalité.**

À tel point que, lorsqu'il sera devenu adulte, chaque fois qu'il sera confronté à une forme de réalisation liée à une satisfaction potentielle, il fera appel à cette attitude. De plus, si par un surinvestissement de la personnalité, cette confusion entre désir et réalité s'installe et se fixe, le sujet ne pourra plus qu'aller de déception en déception. A l'extrême, cela aboutira à un délire de la persécution et à la mise en place de ce qu'on appelle la paranoïa.

En tout état de cause, de par l'alimentation cuite de notre enfance, nous nous sommes structurés avec cette norme de type paranoïde, c'est-à-dire excessivement basée sur l'affirmation. Nous en avons tous hérité une tendance à nous imaginer que la totalité de nos représentations mentales doivent se réaliser.

Rien de tel ne peut se produire avec des aliments naturels, car les représentations mentales que l'enfant se construit à partir de tels aliments ne sont pas toujours récompensées par les faits. Les mères qui ont eu des enfants élevés sous alimentation culinaire, et qui ont pu les comparer aux suivants, élevés sous alimentation originelle, s'accordent toutes à reconnaître des différences fondamentales dans leurs comportements respectifs.

Elevés au cru, les enfants sont beaucoup moins exigeants que les autres. Et les mamans " crues ", moins angoissées elles-mêmes, ne réagissent plus aussi inconditionnellement à leurs envies. Nous savons néanmoins que l'enfant a besoin de nourritures affectives autant qu'alimentaires. **Mais les aliments originels enseignent à l'enfant que le plaisir alimentaire récompense une synergie organisme/aliment. Quant à sa maman " originelle ", elle lui apprend aussi que les plaisirs affectifs s'obtiennent à la seule condition que mère et enfant puissent entrer en résonance.** Si l'un des deux n'est pas au rendez-vous, il ne se passera rien du tout. Que sa mère ne soit pas disponible, ou que lui-même ait autre chose à faire, et l'étincelle ne se produira pas.

La convergence de ces deux mécanismes (affectif et alimentaire) lui feront donc percevoir le monde qui l'entoure de façon non conflictuelle. Et lorsqu'il voudra communiquer, il le fera par une approche interrogative, conditionnelle et spontanée, plutôt qu'affirmative et rigidifiée par un désir de plaisir.

Si la situation ne se prête pas à son attente, l'enfant basculera automatiquement vers un autre pôle d'intérêt sans pour autant trépigner d'impuissance. Les crises de larmes deviennent alors l'apanage des situations d'extrême urgence comme la faim, le manque de câlin, les bobos, la fatigue, etc. La structuration psychique d'un tel enfant étant de type interrogatif, l'analogie dont il se servira lorsqu'il il sera confronté au monde extérieur sera la suivante :

" *L'état d'interrogation peut seul conduire au plaisir.* "

Lorsqu'un enfant commence l'alimentation originelle, il a souvent des réactions violentes à l'encontre des aliments qui ne " veulent " pas être bon. Il essaye de manger une figue, mais comme elle ne correspond pas à son attente, il la repousse et va en chercher une autre. Mais comme elle est aussi mauvaise que la première, il la jette furieusement et fait une crise de nerfs à sa maman, car il n'arrive pas à trouver son plaisir comme il en a l'habitude, c'est-à-dire en transitant par la représentation mentale qu'il s'en fait.

On imagine plus facilement à quel point le retour à une norme psychique " originelle " peut modifier notre propre perception du monde. Cette métamorphose commence à se faire sentir après seulement quelques semaines d'alimentation originelle. Petit à petit, et sans vraiment qu'on s'en rende compte au début, on commence à voir les choses différemment et à percevoir la réalité sous un angle jusqu'alors inconnu. Mais lorsqu'on on réalise vraiment ce qui se passe, la surprise est à la hauteur des changements observés. Brusquement, on se retrouve dans la peau de quelqu'un qui " pense " autrement.

Toute sa vie durant on a cru ceci de tel sujet, et on a évolué en conséquence. On s'en est servi comme d'une balise de référence alors que ce n'était qu'une version tronquée de la réalité. Voilà ce que l'on réalise alors.

Une autre conséquence, plus surprenante encore, mérite d'être signalée ici. Elle concerne l'évolution de l'activité onirique des personnes qui pratiquent l'alimentation originelle. Tout le monde sait ce qu'est un rêve. Soit pour en avoir déjà fait, soit pour en avoir entendu parler[46].

L'interprétation des rêves est rarement évidente, car, la plupart du temps, ils se présentent sous une forme désordonnée et paraissent n'avoir ni queue ni tête. Mais quelques personnes arrivent à déjouer les mécanismes tortueux dont l'inconscient se sert pour s'exprimer tout en restant dans l'ombre. Aidés parfois par un psychiatre, ils arrivent alors à en extraire la substantifique moelle et peuvent ainsi découvrir des informations capitales quant à leur propre vie.

Dans les semaines qui suivent le démarrage de l'alimentation originelle, on commence par se souvenir de tous ses rêves après le réveil. Ils ressemblent pourtant encore à l'image que nous en

[46] Certaines personnes disent en effet qu'elles ne se souviennent jamais de leurs rêves.

avons dans nos sociétés : désordonnés, rarement clairs ou significatifs, parfois agréables, mais souvent désagréables ou tout du moins plus systématiquement que d'habitude.

Alors que l'organisme se nettoie (détoxination), tout se passe comme si les matières non originelles perturbaient autant le fonctionnement du psychisme en quittant l'organisme qu'en y entrant.

Survient ensuite une période sans rêve (ou sans souvenir de rêve), qui coïncide avec ce qu'on pourrait appeler la période de reconstruction de l'organisme, à partir des nouveaux matériaux qui lui sont proposés.

Puis, de quelques semaines à quelques mois plus tard, les rêves reviennent mais sous une forme inconnue jusqu'alors. Comme s'ils s'étaient entre temps nettoyés, ils paraissent désormais aussi clairs que cohérents. Leur signification reste d'ailleurs limpide bien longtemps après le réveil. Tout le contraire des anciens rêves qui, faute d'avoir été instantanément retranscris par écrit, sombraient très vite dans l'oubli.

La " fonction " originelle du rêve ne semble donc pas pouvoir renaître avant que l'organisme ne se soit débarrassé de ses plus grosses surcharges et que les mécanismes présidant au fonctionnement des couches profondes de la conscience puissent à nouveau s'exprimer.

Freud évoquait un rêve qu'il n'avait, de prime abord, pas réussi à interpréter. Il y était question d'un cheval à lunettes de soleil qui, toutes les nuits, terrorisait son patient. Pourquoi ? Mystère. Jusqu'au jour où après avoir longuement fait parler son patient, Freud découvrit que le père de ce dernier portait toujours des lunettes noires et se conduisait avec lui comme une brute.

Dans un référentiel instinctif, ce patient aurait probablement pris conscience de son problème bien avant qu'il ne devienne pathologique. Il aurait directement rêvé de son père, et s'il avait quand même eu besoin de consulter un psychiatre, il est fort probable que son travail en eût été simplifié.

Les rêves qui surgissent dans le cadre d'une alimentation originelle sont effectivement si clairs, qu'ils permettent d'accéder à des informations fondamentales quant à la manière de conduire sa vie. Il est alors moins étonnant que les témoignages laissés par d'anciennes civilisations (grecque, égyptienne, inca, etc.), dont la culinarisation n'était encore que partielle[47], fassent si souvent référence aux rêves, ou aux visions, comme s'il s'agissait de réalités bien concrètes.

Dans le référentiel strictement culinaire de notre époque, nous sommes rarement confrontés à ce genre de rêves. Le cas échéant, nous les interprétons, peut-être un peu trop hâtivement, comme des élucubrations poétiques, littéraires ou romanesques. **Il serait d'ailleurs intéressant de savoir si rêve et vision sont une seule et même manifestation du psychisme, ou si la vision ne s'en démarquerait pas comme un autre sens. Comme une fonction à part entière, dite " supérieure " pour ceux qui en ont perdu l'usage, mais normale dans un environnement alimentaire, affectif et social, " originel ".**

---

[47] Les gens simples se nourrissaient encore simplement, de produits sauvages et semi-sauvages, le plus fréquemment consommés crus.

Les tribus dites " primitives " de notre époque, comme les aborigènes d'Australie ou les derniers descendants des Mayas[48], sont dans le même cas de figure que nos ancêtres. Leur passé culinaire ne se compte pas en millénaires et les quelques cuissons qu'ils pratiquent de temps à autres, ne font pas le poids devant la quantité de produits sauvages qu'ils consomment le plus fréquemment crus. Leur rêves (ou leurs visions ?) sont directement connectés à la réalité et il est tout à fait logique qu'ils puissent en utiliser si facilement les contenus. Mais ces réflexions nous éloigneraient beaucoup trop du sujet de ce guide pour que j'en parle plus longtemps.

[48] La tribu des Lacandons, 350 survivants, vivent actuellement dans le Chiapas, Mexique.

Troisième partie

La théorie

La curiosité naturelle de l'être humain étant ce qu'elle est, toutes les questions qui se posent à ceux qui s'intéressent à l'alimentation originelle attendent leur pesant de réponses. Vous allez donc probablement chercher à intégrer l'apparente disparité des faits observés, dans une vision globale des choses. Mais plutôt que de vous laisser partir seuls à l'aventure, j'ai choisi de vous transmettre quelques éléments des théories que Burger a mis plusieurs dizaines d'années à mettre en forme.

Il ne serait néanmoins pas juste de considérer cette méthode alimentaire comme appartenant à qui que se soit, car elle trouve ses sources dans l'origine même de la vie. De la nuit des temps, donc, en passant par les quelques visionnaires marginaux qui les ont transmises au fil des millénaires, ces idées n'en ont pas moins fini leur course dans l'escarcelle de chercheurs contemporains comme Shelton, Carton, Kousmine, Burger, Comby et autre Seignalet. Il s'agit donc de vérités universelles qui dépassent autant les individus " pensants " que les époques qui les ont vu défiler.

Ce chapitre ne prétend pourtant pas exposer quelque vérité que ce soit. Il vise plus simplement à proposer une interprétation, aussi synthétique que possible, de l'ensemble des réalités constatées par ceux qui se sont essayés à ce mode alimentaire. **Cette interprétation ne demande qu'à être vérifiée par ceux qui en ont les moyens et j'espère qu'il se trouvera quelques scientifiques dont l'audace et la curiosité éviteront peut-être à l'homme de passer à côté d'une erreur majeure quant aux destinées de l'espèce humaine.**

Ces aventuriers, qui sauront commencer par faire table rase des préjugés qui pourraient leur masquer les faits et les empêcher d'envisager l'existence des règles qui les régissent, seront alors mieux à même de vérifier la réalité des faits constatés par d'autres. In fine, il ne leur restera plus qu'à utiliser le formidable potentiel intellectuel et technique de notre siècle pour faire évoluer notre compréhension de la biologie du vivant.

Quoi qu'il advienne, cette mouvance de pensée n'a jamais totalement disparu de la conscience humaine et se retrouve aujourd'hui dans l'air du temps. Aujourd'hui plus que jamais, car l'homme est justement en train d'atteindre un niveau de compréhension du vivant qui lui permettrait d'accéder enfin aux plus infimes mécanismes qui le régissent.

En effet, des centaines de chercheurs français et étrangers travaillent actuellement sur des sujets qui concernent l'alimentation originelle. Directement ou indirectement, et sans parfois même le savoir. Qui sur un détail, et qui sur un pan tout entier, ils construisent pierre après pierre la bâtisse qui nous permettra peut-être un jour de modifier le cours de notre histoire. Presque tout est déjà là, sous nos yeux. Presque, car il reste encore à en faire la synthèse et, surtout, à la faire passer dans les consciences.

Ce qui va suivre maintenant est une synthèse. Vous y trouverez donc bon nombre de points déjà abordés, qui n'auront d'autre raison d'être que de me permettre d'approfondir d'autres points en gardant à l'esprit une vision globale des choses.

Pour conclure ce petit préambule, je voudrais exprimer l'espoir que mon interprétation et ma transcription des ces théories n'en auront pas trop modifié la signification originale.

L'art culinaire joue un rôle considérable dans l'histoire de l'homme moderne mais il n'en a pas toujours été ainsi. A l'origine, si on regarde les choses sur un plan strictement anthropologique[49], c'est le cerveau qui a permis à l'homme de modifier les caractéristiques physiques des aliments. Peut-être dans le but de survivre à une période de disette mais, simultanément, l'homme a découvert un moyen d'accéder au plaisir sans que l'instinct puisse s'y opposer.

Or, le plaisir, qu'il découle d'une fonction vitale réalisée ou d'un artifice, est une réalité en soi, et notre système nerveux ne fait pas la différence quant à ses origines. Il n'en reste pas moins vrai que les plaisirs obtenus par l'artifice produisent des effets contraires à ceux que recherche l'instinct. L'homme peut être attiré par quelque chose qui lui fait du mal. Et cette illusion des sens parfaite, est née d'un simple court-circuit entre l'intelligence et l'instinct.

Au-delà de la surcharge progressive de l'organisme que provoque systématiquement l'alimentation culinaire, c'est le niveau du plaisir lui-même qui est touché.

En effet, le renouvellement des satisfactions ressenties n'étant plus assuré par l'évolution des besoins de l'organisme, une tendance à multiplier les artifices culinaires apparaît spontanément. Et ce, dans le seul but de compenser la perte de plaisir en question.

Mais la régulation alimentaire n'étant plus assurée par l'instinct, ce sont les limites biologiques de notre organisme qui prennent le relais. La maladie donc, cette même maladie qui, tôt ou tard, nous oblige à remettre en question les plaisirs de la table eux-mêmes. Alors, la seule alternative qui s'offre à nous consiste à adopter un régime ou à vivre malade et voir sa durée de vie fondre comme neige au soleil.

Nous avons déjà vu comment les mécanismes alliesthésiques, ceux qui sont sensés rétablir les déséquilibres de l'organisme, étaient mis en défaut par les artifices culinaires ainsi que les surcharges multiples et variées que cela entraînait. Par contre, lorsque ces mêmes organismes sont de nouveau confrontés à des aliments originels, ceux pour lesquels ils sont programmés, les mécanismes alliesthésiques se réveillent et manifestent une absence de plaisir systématique pour ce type d'aliment. Ce qui est tout à fait logique dans la mesure où l'organisme en est déjà saturé.

L'artifice culinaire devient alors la seule manière d'obtenir du plaisir en court-circuitant l'instinct et le cercle vicieux se referme sur lui-même. Autre conséquence non moins perverse : à moins de faire intervenir sa propre volonté, tout retour à l'alimentation originelle se traduira obligatoirement par un échec retentissant en terme de plaisir. Jusqu'à ce que l'organisme ait, au moins en partie, éliminé ses surcharges.

En maîtrisant le feu, l'homme a ouvert la porte à de multiples occasions de faire un premier repas cuit. Mais lors du repas suivant, son organisme surchargé ne pouvait plus ressentir de plaisir avec les

[49] Etude de l'homme envisagé dans la série animale.

aliments originels. Seul l'artifice culinaire pouvait encore lui procurer la dose de plaisir qu'il était en droit d'attendre de cette fonction vitale.

C'est probablement ainsi que l'humanité est tombée dans le piège culinaire. Par le rassemblement aléatoire de quelques paramètres indépendants les uns des autres : une main préhensile (les gazelles n'auraient pu maîtriser le feu), une taille corporelle compatible avec les propriété physiques du feu (les fourmis s'y seraient brûlées les antennes), une intelligence conceptuelle développée (celle des singes ne l'était pas assez) et un biotope compatible avec le feu (quelle que soit l'intelligence des dauphins, le feu ne fait pas bon ménage avec l'eau). Bref, il y a eu ce repas cuit initial et, de ce jour fatidique, les lois naturelles de l'évolution sont entrées en contradiction avec les faits.

Pour nos lointains ancêtres, il ne pouvait y avoir simultanéité entre plaisir et nuisance. Le premier " Homo culinaris " était, quant à lui, capable de se régaler en se faisant du mal. Dès lors, pour la première fois de son histoire, l'homme a dû se méfier du plaisir. L'invention des menus équilibrés, des régimes alimentaires et autres interdits culinaires est alors devenue cruciale pour sa survie. De ce premier repas cuit naquit donc la notion de gourmandise qui, sans condition ni besoin spécifique de l'organisme, peut se définir comme une recherche de plaisir déconnecté de sa fonction originelle. Le plaisir pour le plaisir.

Ceci dit, l'art culinaire s'est tellement enraciné en nous que nous serions tentés de penser que nous avons eu largement le temps de nous adapter à cette situation. Mais dans les faits, nos ancêtres se sont séparés des chimpanzés il y a quelques six millions d'années (on n'est pas à un ou deux millions près) et la cuisine n'a pas plus de douze mille ans d'existence. Le facteur de six cent qui sépare ces deux durées, nous interdit toutes comparaisons entre la rapidité de l'évolution de l'art culinaire et la lenteur de l'évolution génétique animale.

Et si, comme on peut le constater par l'expérience, l'instinct alimentaire n'est pas adapté aux aliments transformés, que devrait-on penser des autres fonctions qui interviennent dans l'alimentation : de la digestion, de l'estomac, du foie, des intestins, des reins, etc. ? On peut même se demander ce que serait la " nature humaine " si notre cerveau était exclusivement alimenté par son carburant d'origine.

Bien que nous ne sachions pas encore très bien comment l'alimentation agit sur le " terrain ", il s'avère que sa qualité en dépend directement. L'alimentation se retrouve donc au centre des problèmes de santé dans le monde et, bien qu'une sélection naturelle soit toujours à l'œuvre, la plupart des êtres humains ont le temps de se reproduire avant de disparaître. Ils transmettent donc leurs gènes tels quels et, compte tenu de la lenteur de l'évolution génétique, nous risquons fort de nous laisser dépasser par les événements.

La science ne considère pas le problème de l'adaptation génétique à notre alimentation comme une priorité et, ce faisant, elle néglige peut-être des causes potentiellement fondamentales, pour essentiellement se concentrer sur leurs conséquences pathologiques et symptomatiques. Or, chaque année qui passe nous apporte son lot de nouvelles affections dont nous attribuons, ou recherchons la cause dans le " réveil " de micro-organismes (virus ou bactéries), n'ayant jusqu'alors jamais posé

de problèmes à l'homme. Sans envisager le moins du monde que ces nouvelles pathologies puissent non seulement provenir d'éléments extérieurs à l'homme, comme on le pense généralement aujourd'hui, mais aussi de son propre fonctionnement biologique.

En effet, des aliments qui ne sont pas originels introduisent dans l'organisme des molécules qui peuvent ne pas être reconnues par nos enzymes. Ces dernières étant programmées par notre code génétique, elles n'ont aucune raison d'être adaptées à des molécules auxquelles, de toute l'histoire de l'humanité, nous n'avons jamais été confrontés.

Que ces substances proviennent de réactions chimiques (cuisson), ou de nutriments qui ne faisaient pas partie de notre plage alimentaire originelle, certaines d'entre elles pourraient bien ne pas être métabolisées normalement par notre organisme. Elles resteraient donc bloquées à un niveau donné de leur transformation et s'accumuleraient dans l'organisme[50] tout en provoquant une lente intoxication de ce dernier.

La présence de ces molécules non originelles, partiellement transformées ou non, conditionnerait forcément un métabolisme paradoxal[51]. Ce dernier pouvant donner lieu à autant de troubles qu'il y a de classes de substances anormales et de fonctions concernées. L'intoxication culinaire entraînerait donc une pathologie moléculaire qui pourrait être la cause partielle, ou totale, de nombreuses maladies.

Mais quand la médecine parle d'intoxication, elle fait indifféremment référence à des substances chimiques, à des intoxications alimentaires[52] ou encore, dans les cas pathologiques, à un excédent de déchets dû au métabolisme dit " normal ", de l'organisme. Les médecines parallèles, quant à elles, donnent une plus grande importance aux facteurs alimentaires que les médecines officielles mais ni les unes ni les autres ne semblent faire la différence entre les toxines originelles et les autres. Il y a des molécules toxiques dans certains aliments originels et aussi dans certains déchets du métabolisme normal. Mais ces molécules existant depuis toujours, notre code génétique sait donc très certainement programmer leur élimination par des voies normales. Par contre, l'élimination des molécules qui sortent de ce cadre nécessitera probablement la mise en branle de mécanismes imprévisibles et il est logique de penser que la détoxi**n**ation puisse prendre beaucoup plus de temps que la détoxi**c**ation.

La présence de toxines non originelles n'est pas évidente à mettre en évidence, car il suffit parfois de quantités infinitésimales pour provoquer de graves troubles organiques. Mais par le développement de l'odorat lié à la pratique de l'alimentation originelle, on a pu constater que l'odeur caractéristique de nombreuses substances d'origine culinaire ou médicamenteuse se retrouvent, après un certain temps de détoxination, dans les selles, les urines, l'haleine, la transpiration, le sébum ou le cérumen.

[50] Elles se retrouveront dans les masses circulantes (sang, lymphe), puis seront stockées dans les vacuoles cellulaires, les zones interstitielles, les graisses, ou encore intégrées aux structures cellulaires et tissulaires.

[51] C'est-à dire qui ne correspond pas au fonctionnement prévu par le code génétique.

[52] Fermentations, surcharges et intolérances variées.

L'expérience a par ailleurs montré que l'élimination de ces substances anormales était systématiquement associée à un processus pathologique sous-jacent. Or, si une relation de cause à effet pouvait être confirmée par une étude statistique, on pourrait certainement faire évoluer notre interprétation des symptômes qui les accompagnent.

La médecine s'est en effet élaborée sans distinguer les processus d'élimination normaux, de leurs cousins exacerbés. Elle les traite donc sans discernement d'ordre qualitatif. Or, si tous les organismes tendent à rétablir spontanément leur équilibre[53] et leur intégrité, c'est bien qu'il existe des processus de détoxination dont la fonction consiste à éliminer, au moins partiellement, ces toxines non originelles. Bon nombre de processus de détoxination sont donc actuellement combattus, et parfois même supprimés, alors que leur utilité est peut être fondamentale pour l'organisme.

On peut donc imaginer que, les années aidant, l'interruption systématique de ces maladies " utiles " puisse ouvrir la voie à d'autres maladies, ou " maladies vraies ", et à un vieillissement prématuré de l'organisme considéré. Cette hypothèse permettrait alors de définir deux types de maladies bien distinctes qui pourraient sommairement se définir comme suit :

La **maladie vraie**, qui se traduit par une accélération brutale du dérèglement fonctionnel de l'organisme, et qui débouche sur une chute vers le chaos. Et la **maladie utile,** qui se traduit par l'apparition de symptômes montrant une tendance à lutter contre un déséquilibre fonctionnel de l'organisme et qui se prolongent par une élimination pure et simple de ses causes.

Les faits observés dans le cadre de l'alimentation originelle en deviendraient non seulement cohérents mais pourraient aussi servir à établir une liste de critères de référence propres à diagnostiquer les maladies utiles.

A l'heure actuelle, les faits observés permettent de proposer les points suivants :

– Les maladies " utiles " étant programmées par l'organisme, elles doivent se dérouler chez tout le monde de la même manière.

– Un programme de détoxination étant utile à l'espèce toute entière, les individus doivent pouvoir se le transmettre et les maladies " utiles " doivent être contagieuses.

– Après convalescence d'une maladie utile, l'amélioration du terrain doit, notamment, se traduire par une diminution des symptômes de la maladie " vraie ".

– En l'absence totale d'écart alimentaire, elles doivent déboucher spontanément vers la guérison.

– Une élimination de matière doit pouvoir s'observer soit sous forme d'hypersécrétion des muqueuses (toux, crachats, nez qui coule, etc.), de diarrhées, d'urines chargées, de transpirations, de saignements, de pus, d'odeurs anormales, etc.

---

[53] Principe d'homéostasie traduisant la tendance qu'ont tous les organismes vivants à maintenir leurs différents paramètres physiologiques en équilibre.

– Sous réserve que l'organisme ne soit pas entré dans une phase de tolérance par une intoxination excessive, la durée de la détoxination doit être proportionnelle à celle de l'intoxination.

– La fonction d'une maladie utile étant d'éliminer une classe de toxine donnée, ses symptômes doivent logiquement s'aggraver lorsqu'une certaine quantité de ces mêmes toxines se retrouve dans le sang (pour cause d'exception alimentaire) et circule à nouveau dans tout l'organisme.

– Comme ces processus d'élimination demandent une grande mobilisation de l'organisme, ils se laisseront facilement interrompre par tout ce qui est susceptible de les déranger dans leur travail. Il faudra donc se montrer prudent, car ces interruptions pourront facilement être interprétées comme autant de guérisons.

En tenant compte du fait que la plupart des maladies infectieuses semblent répondre à ces critères (dans le cadre de l'alimentation originelle bien sûr), il est possible de pousser le raisonnement et de remettre en cause le caractère à priori pathogène des virus et les bactéries.

En effet, on pourrait supposer que le virus, en apportant un fragment d'ADN ou d'ARN au noyau des cellules infectées, puisse intervenir comme un complément de programme qui s'ajouterait au code génétique de la cellule. Et ce, dans le but de permettre l'élimination de certaines classes de toxines non originelles pour lesquelles, par définition, rien n'a été prévu à cet effet.

Quant aux bactéries, on pourrait imaginer qu'elles soient utilisées par l'organisme dans le but de disposer d'enzymes capables de dégrader des substances non originelles. En effet, nos propres enzymes ne peuvent pas être programmées pour dégrader des substances dont elles ignorent tout. L'utilisation du formidable potentiel que recèle le monde bactérien qui nous entoure constituerait une réponse naturelle à ce problème.

Le pouvoir mutagène des micro-organismes étant très largement supérieur à celui de nos organismes pluricellulaires, leur utilisation par nos organismes viendrait compenser la lenteur considérable de l'évolution génétique (virus) et augmenterait tout aussi considérablement nos capacités d'adaptation à des phénomènes imprévisibles (bactéries). Il n'est donc pas étonnant de constater que les organismes qui se soumettent à l'alimentation originelle donnent l'impression d'être parfaitement capables de contrôler la multiplication des bactéries.

Cette hypothèse expliquerait aussi pourquoi les phénomènes d'emballement des processus d'éliminations, qu'on observe dans le référentiel culinaire et qu'on considère comme pathologiques, ne se produisent pas dans les conditions nutritionnelles instinctives.

Ainsi s'expliquerait encore le fait que certains singes du Kenya, vivant à l'état sauvage depuis plusieurs millénaires, soient porteur d'un virus du sida sans en éprouver le moindre symptôme. Alors que leur frères de laboratoire, qui ne peuvent pratiquer l'alimentation originelle, sont sensibles à toutes sortes de maladies opportunistes.

Si toutes ces réflexions se confirmaient, on pourrait alors reconsidérer l'interprétation de certains phénomènes dit pathologiques :

– La sécrétion des muqueuses, avec ou sans inflammation, qui est une voie d'élimination permettant la sortie normale de matières sous forme de mucus anormalement épais, pourrait occasionnellement servir d'émonctoire pour des substances indésirables.

– Les éruptions de toutes sortes agiraient comme des soupapes de sécurité en permettant d'ouvrir des portes d'élimination à des toxines qui ne pourraient pas être évacuées autrement sans danger pour l'organisme.

– L'inflammation permettrait, entre autres, aux globules blancs de traverser les parois dilatées des capillaires afin de pouvoir procéder au nettoyage des tissus concernés.

Ces trois processus pourraient être utiles à l'organisme et, pour autant qu'ils ne sortent pas des limites du supportable, il serait peut-être préférable de ne pas chercher à les combattre ou à les interrompre. Et pour cause ; l'expérience a montré que dans les conditions de l'alimentation originelle, les choses semblent se passer systématiquement de la sorte. C'est-à-dire que les maladies " utiles " à l'organisme se déroulent sans souffrance excessive et se cantonnent à leurs formes qualifiées de " frustes " par la médecine. Par opposition bien sûr, aux formes exacerbées qu'elles prennent plus généralement dans le référentiel culinaire qui constitue la norme.

Tout semble donc se passer comme si au-delà d'un certain seuil critique, la présence de toxines induites par l'alimentation culinaire dans les masses circulantes, remettait en cause le déroulement de certaines fonctions. Ainsi, la digestion, l'assimilation et l'élimination intestinale ou rénale, la circulation sanguine, la production des cheveux, des ongles et des sécrétions sébacées, le travail du foie, du pancréas, de la vésicule biliaire, du système endocrinien et de l'ensemble du système nerveux pourraient être concernés, sans pour autant qu'il s'agisse là de détoxination.

Cette interprétation expliquerait alors pourquoi ces maladies fonctionnelles disparaissent relativement rapidement lorsque l'apport de toxines alimentaires supplémentaires est suspendu. Comme si leurs symptômes s'estompaient au fur et à mesure que le taux de toxines se trouvant dans les masses circulantes diminuait, pour finalement disparaître lorsque ce taux passe en deçà du seuil qui les aurait déclenchés. Cela expliquerait aussi leur réapparition systématique lorsque, pour cause d'exceptions culinaires, ce seuil serait de nouveau atteint.

Cette résurgence symptomatique étant susceptible de correspondre à une nouvelle intoxication alimentaire autant qu'à une nouvelle phase de détoxination, profitant simplement d'un terrain favorable, on comprendra que la prudence soit de mise quant à l'interprétation de ces symptômes. Le retour d'anciens troubles permettrait donc soit de diagnostiquer une détoxination, soit de dénoncer la présence d'un aliment dénaturé dans la plage alimentaire.

En outre, si au-delà d'un certain seuil d'intoxination l'élimination fonctionnelle ne pouvait plus se réaliser, l'accumulation de ces toxines pourrait aussi être à l'origine de la dégénérescence de diverses

structures : les vacuoles cellulaires envahiront toute la cellule et inhiberont les processus vitaux, des calculs se formeront par précipitation de matières excessivement concentrées dans les humeurs, les tissus présenteront des infiltrations graisseuses ou calcaires, la dentine pourra prendre une couleur foncée due aux matières amenées par le sang et diffusant à partir de la racine, etc. A ces troubles, pourraient s'en ajouter de beaucoup moins réversibles comme les dégénérescences dues aux maladies auto-immunes.

Le rôle du système immunologique étant d'assurer le maintien de l'intégrité de l'organisme, on peut supposer qu'il s'est génétiquement élaboré en fonction des problèmes qui pouvaient se poser à lui dans son milieu. Dont, bien sûr, les éléments " étrangers " qui faisaient partie du milieu originel de l'homme. On peut donc raisonnablement envisager la possibilité qu'il ne soit pas forcément capable de réagir correctement face à certaines molécules qui ne faisaient pas partie de ce milieu. Certaines d'entre elles pourraient alors s'accumuler dans l'organisme sans être inquiétées. Il apparaît alors logique que le système immunitaire soit désemparé devant des cellules cancéreuses qui n'entrent pas dans sa programmation. Comme, par exemple, des cellules " cancérisées " par pénétration d'une molécule non originelle dans son noyau.

En effet, lorsque le système immunologique est trop fréquemment sollicité par une molécule étrangère, il se met dans un état de tolérance immunologique. L'organisme se laisse alors envahir par cette classe de molécule qui va pouvoir s'introduire dans les cellules et se fixer sur ses membranes. L'apparition d'une cellule cancéreuse dans l'organisme mettrait alors le système immunologique dans une situation plus que délicate. Si par hasard les molécules étrangères de sa membrane entrent dans la classe des molécules " tolérées ", la cellule incriminée risque de ne pas être reconnue par le système immunitaire et donc de ne pas être détruite par ce dernier. Elle pourra alors donner naissance à une tumeur en toute impunité.

Pour inverser ce processus, il faudrait d'abord que le système immunologique sorte de tolérance. Ce qui nécessite, notamment, la cessation d'apport de molécules étrangères par voie alimentaire. Mais lorsque ce stade est franchi, et que le système immunitaire commence son travail, il va attaquer et détruire toutes les cellules marquées par ces molécules non originelles. D'où, probablement, le rapide amaigrissement fréquemment observé dans les premiers temps de pratique de l'alimentation originelle.

En ce qui concerne les cellules particulièrement sujettes à renouvellement (gaines de myéline, calottes articulaires, reins, etc.), on peut supposer que certains virus sont programmés pour assurer leur démontage. On imagine aisément, là aussi, que l'envahissement de ce type de cellules par des molécules étrangères puisse non seulement perturber le travail du système immunologique, mais aussi celui de ces virus spécifiques. En accélérant leur action, bien sûr. Au point que le processus de cicatrisation lui-même, qui suffit normalement à remplacer les cellules au fur et à mesure de leur démontage, ne parvienne plus à suivre la cadence. Tout particulièrement bien sûr lorsque l'activité virale est amplifiée par un apport supplémentaire de molécules étrangères d'origine culinaire.

En abordant ainsi les choses, on peut concevoir que le retour à une alimentation originelle stricte puisse entraîner la stabilisation de cette apparente autodestruction, en laissant place à la lente cicatrisation observée dans la plupart des maladies auto-immunes : sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, lupus érythémateux disséminé, etc.

Par extension, l'interprétation des phénomènes allergiques pourrait, elle aussi, être revue et corrigée. En effet, lorsque les tissus ont laissé s'accumuler des molécules étrangères d'origine alimentaire, il pourra suffire d'un seul facteur apparemment aussi insignifiant qu'un grain de pollen, un acarien, une poussière ou un banal médicament..., pour provoquer une sortie de tolérance. Cette dernière pourra alors s'étendre et se traduire par une inflammation disproportionnée. Ainsi, la disparition de l'allergie aux pollens des graminées, par exemple, que l'on peut observer dans un référentiel instinctif, pourrait correspondre à l'élimination complète des toxines amenées par la consommation antérieure de blé cuit sous forme de pain ou de pâtes. On comprend alors pourquoi les problèmes allergiques les plus divers ne résistent pas longtemps à l'alimentation originelle et à la détoxination qui l'accompagne.

Nous avons déjà évoqué l'apparente incidence de l'alimentation culinaire sur le fonctionnement du système nerveux. Or le cerveau en fait partie et ses activités en pâtissent certainement aussi. Mais en l'absence d'appareil de mesure objectif, les observations concernant le comportement humain, subjectives à souhait, pouvaient difficilement servir de base à un quelconque raisonnement. Jusqu'au jour où la mise au point du stressomètre par Comby[54] permis de mesurer les micro-tremblements de la main. Alors, des différences statistiquement significatives ont été mises à jour entre les personnes qui pratiquent l'alimentation originelle et celles qui se nourrissent classiquement. Et ces chiffres confirmaient effectivement l'inhibition, ou l'amplification, anormalement élevée de la transmission de l'influx nerveux dans le cadre de l'alimentation classique.

Cette incidence étant reconnue, il devient intéressant d'en rechercher les causes et d'élaborer des hypothèses. La présence de molécules anormales dans le sang irriguant le système nerveux en est une, car cette présence pourrait très bien entraîner des perturbations au niveau de la transmission de l'influx nerveux lui-même.

Même si l'on est doté d'une grande finesse intellectuelle, il sera difficile de percevoir cet état d'auto excitabilité, ou " excitation endogène ", spécifique à l'alimentation culinaire. Et pour cause ; notre propre activité psychique (et donc intellectuelle) en est elle-même profondément perturbée. On ne pourra en prendre vraiment conscience qu'à partir du moment où on aura quitté cet état et que l'on pratiquera déjà soi-même l'alimentation originelle.

Toutes les personnes qui mangent cuit sont soumises à cette agression permanente. C'est pourquoi nous l'avons tous intégrée à ce que nous croyons être notre personnalité. Pourtant, à l'extrême, ces mécanismes pourraient être à l'origine de multiples dérèglements psychiques : de la simple tendance obsessionnelle à la schizophrénie la plus totale.

Cette interprétation expliquerait la décroissance progressive du niveau d'angoisse général, du stress et de l'agressivité, autant de phénomène que l'on peut observer sur soi-même dans les conditions de

[54] "Multi-parameter analysis of tremor", étude et instrument diffusés par l'Institut Bruno Comby.

l'alimentation originelle. Ce n'est effectivement qu'ainsi, que l'on peut réellement prendre conscience de la relativité de cet état.

Un peu plus tard, on constate aussi la capitulation des insomnies et le remplacement des rêves agités, et autres cauchemars, par des rêves " nettoyés ". Lorsque les perturbations du système nerveux se traduisent par des tics, quels qu'ils soient, on constate aussi qu'ils commencent par s'estomper et finissent par disparaître complètement.

L'instinct sexuel, qui est un des plus puissants qui soient, se retrouve dans les premiers concernés par ces modifications fonctionnelles du système nerveux. En effet, lorsque cet instinct n'est plus parasité par aucune excitation endogène, il semble retrouver sa deuxième fonction originelle aux côtés de la fonction de reproduction. Celle que les Anciens avaient baptisé " érotisme sacré " et dont nous ne percevons plus que des pulsions déconnectées de toute autre justification que la recherche du plaisir " pour le plaisir ". Il n'est dès lors pas très étonnant de constater que sa dimension " sacrée " ait quasiment disparue de la conscience collective.

Si cette interprétation des faits se vérifiait, nous serions donc non seulement obligés de remettre en question notre personnalité, mais aussi notre propre comportement amoureux puisqu'il en fait partie intégrante. Sans parler des formes actuelles de la psychanalyse qui pourraient, elles aussi, être revues et corrigées. Mais le cadre de ce guide étant ce qu'il est, nous en resterons là.

Le phénomène d'habituation à une norme ne conditionne pas seulement ce secteur des activités humaines. La santé physique que nous concevons comme normale, doit, elle aussi, être reconsidérée. Dans un référentiel culinaire, elle se définit simplement par une absence de maladie. Alors que dans le référentiel de l'alimentation originelle, il faudrait plutôt la définir comme la capacité à réagir par le biais de " maladies utiles ", contre les matières étrangères Et ce, à chaque fois qu'une détoxination serait jugée utile par l'organisme.

Lorsque la régulation nutritionnelle est guidée par l'instinct alimentaire, on observe effectivement que les symptômes des maladies utiles, objectivement observables de l'extérieur, sont minimes ou, tout du moins, sans gravité. Alors que dans les conditions alimentaires traditionnelles, l'organisme réagit par une tendance inflammatoire systématique qui, en l'absence d'autres symptômes apparents, témoignerait plutôt d'une absence de réactivité (tolérance immunologique) et donc d'une mauvaise santé.

Compte tenu de ce que nous venons de voir, l'absence de symptômes peut tout aussi bien s'expliquer par une absence d'intoxination que par une absence de détoxination. La santé pourrait alors se définir comme la capacité de l'organisme à maintenir ou à rétablir son intégrité.

L'expérience a par ailleurs montré que la vitesse de détoxination était à peu près du même ordre que celle de l'intoxination et qu'elle se produisait par vagues successives. Pour expliquer cette réalité, on peut supposer que ces vagues de détoxination correspondent à la sortie des secteurs de tolérance induits par les différentes classes de toxines. Il apparaît logique que les réactions les plus intenses se produisent au démarrage, et on comprend mieux l'importance qu'il faut donner à cette conclusion.

Une bonne compréhension de la méthode permettra seule d'éviter les conséquences désagréables rencontrées par beaucoup de débutants autodidactes. Tout particulièrement lorsqu'une pathologie est en jeu.

L'amélioration de l'état général et la guérison des maladies commenceraient donc lorsque le taux d'intoxination passerait en dessous des seuils critiques et se manifesteraient d'autant plus rapidement que la maladie serait récente. Ainsi s'expliquerait le fait que les maladies vraies guérissent relativement vite, alors que les troubles et les maladies utiles se manifesteront, sous leurs formes frustes, exclusivement, jusqu'au départ complet des matières étrangères.

Vue l'importance des paramètres qui sont ainsi remis en question d'une part, et l'universalité du phénomène culinaire d'autre part, on est d'autant plus enclin à penser que la longévité actuelle de l'homme, malgré tous les progrès réalisés depuis le début des temps historiques, est encore loin de sa norme originelle.

L'intoxination est certainement responsable d'un vieillissement pathologique qui se superpose au vieillissement programmé génétiquement. Le système immunologique s'attaquerait aux cellules trop intoxinées et déclencherait des micro-inflammations qui s'ajouteraient à la tendance inflammatoire générale provoquée par les déséquilibres et les toxines de l'alimentation apprêtée. Les organes se creuseraient ainsi de " trous " qui seraient comblés par des cellules cicatricielles non spécialisées. Du coup, les cellules fonctionnelles voisines se trouveraient encore plus sollicitées et se retrouveraient vite en état d'insuffisance fonctionnelle (insuffisance rénale, hépatique, cardio-vasculaire, cérébrale, etc.).

Dès l'arrêt de l'intoxination culinaire, on constate en effet une baisse de la tendance inflammatoire générale comme si ce processus était enrayé. On pourrait donc penser que des cellules fonctionnelles remplacent progressivement les cellules cicatricielles (en partie tout du moins) et expliquer ainsi le " rajeunissement " observé chez les personnes âgées qui pratiquent l'alimentation originelle depuis suffisamment longtemps (j'ai même entendu parler d'une théorie auto-immune du vieillissement).

Nous avons déjà évoqué la baisse de poids qui accompagne fréquemment le démarrage de l'alimentation originelle, mais compte tenu de ce qui vient d'être énoncé, on peut souligner que cette perte de poids pourrait aussi bien correspondre à une perte de matières utiles qu'à une perte de matières étrangères. En première ligne, on notera l'élimination des eaux dont le sel de cuisine aura entraîné la rétention, des réserves en tout genre, et des cellules lysées. Simultanément, les substances indésirables, que l'organisme aurait accumulées par un phénomène de tolérance vis à vis des molécules inadaptées, se trouveraient elles aussi éliminées. Il ne faudrait donc pas confondre un tel amaigrissement, " voulu " par l'organisme, avec un amaigrissement pathologique provoqué par la malnutrition, un trouble métaboliques, ou encore par un processus auto-immun échappant au contrôle génétique.

A contrario, on observe parfois une reprise de poids qui pourrait alors correspondre à un ralentissement de l'élimination provoqué par une trop grande concentration de substances

étrangères[55] dans l'intestin. Il est aussi possible que la remise en circulation de certaines toxines représente un danger potentiel pour l'organisme[56]. Elles pourraient alors être provisoirement stockées dans les masses adipeuses en attendant une situation plus propice à leur élimination. On comprend ainsi qu'il puisse être néfaste de forcer l'amaigrissement par des moyens violents (saunas, massages, efforts excessifs).

D'autres facteurs peuvent par contre stimuler la détoxination et faire apparaître divers symptômes. Il s'agit, entre autres, du refroidissement (qui accélère la thermogenèse et mobilise les matières stockées) et du réchauffement prolongé (qui accélère les échanges et provoque la libération de certaines toxines).

L'observation a par ailleurs montré que certaines situations pourraient déclencher un rejet des matières indésirables que les cellules auraient stockées en attendant d'avoir les moyens de les éliminer sans risque pour l'organisme. Il s'agirait notamment des gros efforts, des chocs, du repos prolongé, du manque de sommeil et, pour finir, un arrêt instinctif forcé avec un aliment qui répond particulièrement bien aux attentes de l'organisme.

Toutes ces vagues de détoxination se traduisent par de légers malaises (transpiration, nausée, soif, etc.) et peuvent s'accompagner d'un changement prolongé des goûts et des dégoûts de la plage alimentaire, ou d'odeurs anormales (dans les selles, les urines, l'haleine, la transpiration, etc.). On peut alors supposer qu'une sortie de tolérance de l'organisme pour une certaine catégorie de molécules étrangères est en train de se produire.

L'observation des mécanismes alliesthésiques sur une longue période a aussi permis de constater que les phénomènes de détoxination contrôlés par l'organisme ne pouvaient se déclencher qu'à partir du moment où tous les ingrédients étaient réunis pour qu'ils puissent s'effectuer " en douceur ". Ainsi, une protéine végétale ne pourra pas remplacer une protéine animale ; elle ne contient en effet pas assez de lysine (un des huit acides aminés indispensables à l'organisme) pour prétendre s'y substituer. On a même constaté que le végétarisme intégral ne résistait pas très longtemps à la pratique de l'alimentation originelle. Lorsque le but visé est d'obtenir un résultat thérapeutique optimum, et non pas de respecter telle ou telle vision intellectuelle ou dogmatique du monde, c'est même le contraire qui semble se produire. Alors, la nécessité de recourir à des sources de protéines suffisamment variées[57], apparaît spontanément.

Il semble d'ailleurs que les acides aminés ne soient pas les seuls concernés par ces mécanismes de complémentarité et que ces derniers sont certainement beaucoup plus complexes que ne le laisse supposer la diététique actuelle. En outre, les molécules alimentaires issues de la cuisson étant partiellement démontées par l'agitation thermique, elles pourraient " sauter " des étapes du métabolisme et rendre ces mécanismes encore moins évidents.

Voilà qui clos cette partie consacrée à l'interprétation théorique des faits observés dans le cadre de l'alimentation originelle. Il ne s'agit là que d'interprétations, certes corroborées par des faits

[55] Exceptions alimentaires, constipation, détoxination cellulaire trop rapide..., etc.
[56] En particulier celles qui proviennent du système nerveux.
[57] Oeufs, coquillages, différentes sortes de viandes et de poissons.

observables, mais qui n'en offrent pas moins l'avantage de faire percevoir au lecteur que ces faits, aussi incohérents qu'ils puissent paraître de prime abord, peuvent s'intégrer dans une logique globale. Les faits sont les faits et la terre tournait autour du soleil bien avant que certains savants viennent le confirmer.

Quelques travaux

Voilà presque une dizaine d'années que le Docteur Jean Seignalet[58], scientifique du monde médical reconnu par ses confrères, confronte les hypothèses de Burger à ses propres spécialités. L'ouvrage qu'il vient de publier sur ses travaux : " *L'alimentation ou la troisième médecine* ", mérite à ce titre d'être évoqué dans le cadre de ce guide.

Spécialisé lui-même dans les maladies auto-immunes, le Docteur Seignalet suit plusieurs centaines de patients, soumis à un régime très proche de l'alimentation originelle de l'homme, depuis presque dix ans pour les plus anciens. Les résultats statistiques dont il fait état (voir tableau plus loin) viennent confirmer plusieurs hypothèses émises par d'autres en leur temps, ainsi que ses propres hypothèses de travail.

Les rôles du colon et de l'intestin grêle y sont abordés de manière très détaillée ainsi que deux théories majeure : celle de l'encrassage et celle de l'élimination. Il ne m'est pas possible de passer en revue tout le contenu de cet ouvrage et je me contenterai d'une part de reproduire les résultats de ses travaux et, d'autre part, les commentaires qu'il a jugé utile de signaler à leur sujet.

Compte tenu des diverses complications que conditionne la stricte pratique de l'alimentation originelle par des patients non initiés, le Docteur Seignalet prescrit une version simplifiée de l'alimentation originelle. Il l'a baptisé : " *régime de type originel, de type ancestral ou hypotoxique* ".

Vu le cadre de ses fonctions, il n'est pas difficile de comprendre cette démarche. Un médecin peut en effet difficilement parler d'instinct alimentaire à un malade qui vient essentiellement le voir pour qu'il le soulage de ses maux. Pas pour qu'on lui fasse la morale (qu'elle se réfère aux lois de la nature ou pas). Sans cet aménagement, il n'aurait jamais pu profiter du cadre de ses fonctions pour faire évoluer ces hypothèses.

Les principes fondamentaux de son régime sont les suivants :

" *Exclusion des céréales, à l'exception du riz.*

Exclusion des laits animaux et de leurs dérivés.

Consommation de beaucoup de produits crus.

Utilisation d'huiles vierges, obtenues par première pression à froid.

Préférence chaque fois que possible pour les produits biologiques. "

---

[58] Interne des hôpitaux de Montpellier, hématologue, immunologue et biologiste, spécialiste des transplantations et universitaire de la plus ancienne école de médecine d'Europe.

En ce qui concerne le tableau des résultats (voir plus loin) qu'il a obtenus dans ces conditions alimentaires, il souligne que :

" *Ces chiffres sont très significatifs, car il s'agit d'affections chroniques considérées comme incurables par les méthodes classiques* ".

Il ajoute ensuite que :

" *Les traitements médicaux et chirurgicaux sont souvent utiles pour atténuer les symptômes ou résoudre une complication, mais ils ne parviennent pas à guérir les patients* ".

Et, pour conclure, il précise :

" *Le régime de type originel est souvent et profondément efficace, parce qu'il s'attaque à la cause* ".

Il commente ensuite ces résultats comme suit :

" *Les succès, lorsqu'ils sont obtenus, sont très francs. Il s'agit, soit d'améliorations au moins égales à 90%, soit de rémissions complètes* ".

Puis, comme je l'ai déjà dis en ce qui me concerne, il précise :

" *Il faut parler de rémission et non de guérison, car l'abandon de la diététique est en règle générale suivie d'une rechute après quelques semaines ou quelques mois* ".

Plus loin, il ajoute encore ceci :

" *Pour les maladies où j'ai pu rassembler plus de 15 sujets, la fréquente efficacité du régime paraît indubitable* ".

Il les énumères et souligne un point de vue intéressant :

" *Pour les autres maladies où peu de personnes ont été testées, il semble justifié à priori d'être plus réservé et d'attendre de disposer d'un nombre plus grand de patients et d'un recul plus important avant de prendre une position définitive. Cependant, aucun médicament n'est parvenu jusqu'à présent à mettre en rémission complète prolongée un lupus érythémateux disséminé, une sclérodermie, une fibromyalgie, un Crohn, un psoriasis ou un asthme. Dans ces conditions, même un succès isolé devient important. Le bilan du régime hypotoxique est donc très encourageant*. "

Extrait de " L'alimentation ou la troisième médecine " du Docteur Jean Seignalet.

Tableau XX. RECAPITULATIF DES RESULTATS

MALADIES	NOMBRE DE MALADES	ECHECS	CAS INTERMÉDIAIRES	AMÉLIORATIONS NETTES	REMISIONS
Polyarthrite rhumatoïde	**120**	**24**	**7**	**39**	**50**
Spondylarthrite ankylosante	**32**	**2**	**1**	**9**	**20**
Rhumatisme psoriasique	**8**	**1**		**2**	**5**
Pseudo-polyarthrite rhisomelique	**6**			**3**	**3**
Maladie de Still	**2**				**2**
ACJ polyarticulaire	**2**		**1**	**1**	
ACJ oligoarticulaire	**1**	**1**			
Gougerot-Sjögren	**25**	**8**		**8**	**9**
Lupus érythémateux disséminé	**2**			**1**	**1**
Sclérodermie	**5**			**5**	
Sclérose en plaques	**24**	**Pas**	**assez**	**de**	**recul**
Maladie de Basedow	**3**	**Pas de**	**rechute**	**réduction**	**exophtalmie**
Maladie de La Peyronie	**1**			**1**	
Migraine	**11**	**2**		**4**	**5**
Fibromyalgie primitive	**10**			**2**	**8**
Dépression nerveuse endogène	**1**				**1**
Diabète sucré de la maturité	**9**				**9**
Hypercholestérolémie	**18**			**Taux réduit de 30%**	
Spasmophilie	**5**	**1**		**2**	**2**
Colopathie fonctionnelle	**75**				**75**
Maladie de Crohn	**3**				**3**
Rectocolite hémorragique	**3**				**3**
Acné	**15**			**2**	**13**

Psoriasis vulgaire	**7**	**2**		**2**	**3**
Eczéma atopique	**2**				**2**
Urticaire	**8**	**1**			**7**
Bronchite chronique	**2**				**2**
Asthme	**11**	**1**		**7**	**3**
Infection ORL recidiv. Enfant	**100**	**20**			**80**
Sinusite chronique	**2**				**2**
Conjonctivite chronique	**1**				**1**
Rhume des foins	**5**				**5**
Oedème de Quincke	**3**				**3**
Maladie de Behçet	**1**			**1**	

Les résultats présentés ci-dessus ayant été réalisés par un médecin dans l'exercice de ses fonctions, ils accréditent d'autant la théorie de l'inadaptation génétique de l'organisme humain à l'alimentation moderne, et méritaient à ce titre d'être évoqués ici.

En ce qui concerne les échecs, " *observés dans 0 à 30% des cas suivant les maladies* ", le Docteur Seignalet les trouve " *irritants* ", car imprévisibles et sans explication évidente. Parmi les quatre hypothèses qu'il avance alors, on peut se demander si, pour au moins deux d'entre elles, une application stricte de l'alimentation originelle ne suffirait pas à les éliminer.

Première hypothèse :

" *Durée trop brève du changement nutritionnel. Chez certains individus, il faut peut-être plus d'un an pour éliminer les déchets dangereux par les émonctoires. Soit parce que la quantité de molécules nocives accumulées est grande, soit parce que les capacités d'épuration sont plus faibles que chez d'autres humains*. "

Deuxième Hypothèse :

" *Non suppression d'un aliment dangereux. L'exclusion des céréales et des laitages, la réduction de la cuisson suffisent pour la plupart des patients. Mais d'autres substances sont peut-être nuisibles pour les autres*. "

La troisième hypothèse met en cause une " *impossibilité d'éradiquer une bactérie responsable pour cause de pH, d'enzymes, de mucus, de délabrement des entérocytes, propre à certains sujets*... " La question pourrait peut-être encore se poser ici.

Quant à la quatrième hypothèse, elle semble par contre irréductible : " *Impossibilité de restaurer une étanchéité correcte de la paroi du grêle, en raison de libérations exagérées d'interféron gamma (oestrogènes, stress) ou de lésions définitives de certaines zones de la muqueuse* ".

Pour clore ce chapitre, le Docteur Seignalet parle de l'authenticité de ses résultats :

" *Il est totalement impossible d'attribuer les remarquables succès obtenus par la diététique à des rémissions spontanées ou à un effet placebo. En effet :*

-- l'action favorable est observée dans de nombreuses maladies considérées classiquement comme incurables ;

-- la proportion des succès est très élevée ;

-- le bénéfice enregistré est très important, avec amélioration à 90% ou rémission complète ;

-- ce bénéfice est durable, avec un recul de plusieurs années (9 ans pour le malade le plus ancien) ;

-- les effets positifs du régime ne se font pas sentir aussitôt après la consultation du médecin, mais quelques semaines plus tard ou quelques mois plus tard ;

-- l'abandon de la diététique est suivi après un délai variable d'une rechute.

Ces résultats authentiques s'expliquent logiquement par les mécanismes que j'ai largement développés lors des chapitres précédents.

Enfin, si certaines mesures complémentaires (minéraux, oligoéléments, vitamines, ferments lactiques) constituent un appoint non négligeable, c'est le régime hypotoxique qui est clairement le responsable essentiel des succès. Le changement nutritionnel isolé guérit fort bien de nombreux patients, les mesures complémentaires seules en sont incapables. "

Dans le cas où l'on ne serait pas malade, il est quand même un point que l'on pourrait trouver gênant dans régime du Docteur Seignalet : c'est qu'il s'agit justement d'un régime, avec toutes les frustrations que cela sous-entend. Ces sacrifices se justifient aisément en cas de problème de santé déclaré, mais sont beaucoup plus difficiles à accepter lorsque "tout va bien", car le plaisir est un mécanisme fondamental de la nature et tout être normal doit pouvoir y accéder sous peine d'avoir besoin de béquilles pour vivre en harmonie avec le monde qui l'entoure.

Par rapport aux lois de la nature, le plaisir alimentaire est, avec celui de l'amour, un des plus fondamentaux qui soit. Il n'est donc pas étonnant qu'une carence prolongée en ce domaine soit difficile à supporter sans raison. Tôt ou tard, en effet, le manque se fait si pressant qu'une recherche de compensation devient inévitable. Alors, l'artifice aidant, autant de déviations, toutes aussi contre nature que les privations qui les ont engendrées, vont voir le jour. La plupart des sociétés actuelles répondent à se schéma et il n'est pas surprenant qu'elles soient contraintes d'instaurer de plus en plus de règles pour contenir ces débordements.

Ces réflexions ne visent qu'à mettre en valeur les différences fondamentales qui séparent tous les régimes, si efficaces soient-ils pour ceux qui ne sont déjà plus en bonne santé, du régime du plaisir qui est la référence originelle de ceux qui ne sont plus malades.

Conclusion

Si l'hypothèse de l'inadaptation génétique de l'homme à l'alimentation culinaire se voyait confirmée par d'autres études, il faudrait certainement revoir toutes les fondations de notre médecine. En effet, dans l'état actuel des choses, les succès thérapeutiques obtenus par la médecine actuelle sur les maladies infectieuses, ne sont peut-être qu'un leurre.

La lutte contre les " maladies utiles " se définissant alors comme un désarmement pur et simple des organismes, cette interruption des processus vitaux pourrait être à l'origine de l'augmentation endémique du taux de toxinémie à l'échelon mondial. Laquelle toxinémie pourrait à son tour être à l'origine d'autres causes de mortalité (cardio-vasculaires par exemple).

Dès lors, au lieu de se concentrer sur la lutte anti-microbienne à grands coups d'antibiotiques et de vaccins, il serait peut-être intéressant d'approfondir les moyens biologiques naturels dont disposent les organismes vivants pour résoudre eux-mêmes leurs problèmes. Le rôle de la médecine se bornerait alors à veiller à ce que ces organismes arrivent bien à contrôler les processus de détoxination qui accompagnent la présence de certains micro-organismes. Voire d'en déclencher de nouveaux qui soient susceptibles de rétablir l'intégrité du terrain ou de prévenir l'apparition de maladies vraies.

La science se penchera-t-elle un jour sur les mécanismes alimentaires instinctifs de l'homme en les considérant comme une branche à part entière de la médecine ? Nul ne le sait encore. Mais en ce qui concerne le commun des mortels, ce n'est pas crucial. Chacun reste en effet libre de choisir sa manière de s'alimenter et aussi de se faire se faire sa propre opinion sur le sujet.

Peut-être qu'un jour la médecine sera capable de guérir tous les maux de la terre. Peut-être. Mais, en attendant, il serait dommage de continuer à vivre en laissant de côté le meilleur de soi-même.

Je ne pourrais mieux conclure cet ouvrage qu'en évoquant le serment que tous les médecins français se sont engagés à respecter avant d'entrer dans l'exercice de leur fonction :

" Je prescrirai aux malades le régime qui leur convient avec autant de savoir et de jugement que je pourrai. "

Hippocrate

Et pour ceux qui s'occupent essentiellement de leur propre santé, il n'est point besoin de changer d'auteur :

" Que ta nourriture soit ton seul médecin. "

Hippocrate

Quatrième partie

Informations

Historique

Les précurseurs de notre époque :

De nombreux mouvements crudivoristes, naturistes ou hygiénistes ont vu le jour depuis le début du siècle. Tant de personnes y ont travaillé qu'il serait difficile de toutes les évoquer. Je me contenterai donc de citer quelques-unes de celles qui ont effectivement touché du doigt l'importance du cru dans l'alimentation.

William Shelton, médecin américain du début du siècle et hygiéniste renommé, a été parmi les premiers à conseiller de moins transformer les aliments et à mettre à jour les méfaits de certaines combinaisons alimentaires.

Le français **Paul Carton** s'est rendu célèbre par un livre intitulé : " La cuisine simple ". Il y prônait le cru et toutes sortes de règles alimentaires, qui ont effectivement soulagé un très grand nombre de malades. Mais à aucun moment il n'a émis l'hypothèse de l'existence d'un instinct alimentaire.

Le **Docteur Kousmine** a suivi une démarche similaire (avec suppression du lait et de ses dérivés), et a obtenu des résultats encore plus encourageants que Carton.

Bircher-Benner, Max Gerson, Price ..., sont autant de noms qui s'inscrivent dans la longue lignée des hommes dont les travaux ont conduit à faire évoluer l'alimentation de l'homme dans le but d'améliorer sa santé. Sans parler de tous les autres qui travaillent actuellement dans ce sens et qui sont bien trop nombreux pour que je puisse les nommer.

Guy-Claude Burger est le principal instigateur de l'alimentation originelle. Il n'est pas médecin mais physicien. Un cancer, survenu à l'âge de vingt-six ans, l'a conduit à remettre en question les paramètres qui conditionnent l'alimentation moderne.

Il a donc été amené à approfondir des domaines très variés de la biologie (biochimie, immunologie, génétique, anthropologie, etc.). Cette polyvalence, alliée à une grande curiosité, lui a permis d'aborder les choses sous un angle tel qu'il a pu couronner le travail de ses prédécesseurs par la remise à jour de l'instinct alimentaire.

Il s'est par ailleurs intéressé aux conséquences de l'alimentation originelle sur le psychisme et la sexualité de l'être humain d'aujourd'hui, par rapport à leurs fondements originels. Au-delà de son image médiatique souvent perçue comme négative, la manière dont il conduit ses recherches en ce domaine, continuent de lui poser de sérieux problèmes avec la justice française.

Bruno Comby, polytechnicien de son état, a testé et analysé bon nombre de méthodes alimentaires avant de s'intéresser à l'alimentation originelle. Il la pratique depuis de nombreuses années et s'est fait connaître par la publication de plusieurs ouvrages ayant trait, entre autres, à l'écologie alimentaire.

Conjointement, il a mis au point un appareil de mesure du tremblement (le stressomètre) et a remis l'entomophagie[59] humaine au goût du jour. Les insectes constituant depuis longtemps la principale source de protéines sur la terre, il en déduit qu'à l'instar des primates actuels, notre génétique doit y être particulièrement bien adaptée. Il propose donc de lutter contre la faim dans le monde en faisant appel à cette énorme ressource alimentaire.

Le Docteur Jean Seignalet est interne des hôpitaux de Montpellier, chef de clinique-assistant, hématologue, immunologue et biologiste d'hôpitaux de haut niveau, spécialiste des transplantations et universitaire de la plus ancienne école de médecine d'Europe.

Depuis presque dix ans, le Docteur Seignalet confronte la théorie de Burger à ses propres connaissances scientifiques. Tant sur le plan théorique que pratique puisque, à ce jour, plusieurs centaines de malades ont pu bénéficier des bienfaits de son alimentation de type originel, et ce dans un cadre médical tout à fait officiel.

Je ne saurais trop recommander la lecture de son livre aux professionnels de la médecine qui ne sauraient, à juste titre, se contenter du présent ouvrage pour en tirer leurs propres conclusions.

---

59 Alimentation insectivore.

Bibliographie

Les idées qui sont développées dans le présent guide, si originales qu'elles puissent paraître, ne sont pas révolutionnaires. Pour chacune d'entre elles, j'aurais pu trouver toute une flopée de publications, d'articles de vulgarisation scientifique ou d'ouvrages susceptibles de les cautionner. Je n'ai pourtant pas voulu chercher à convaincre en utilisant abusivement la caution de tel ou tel scientifique de renom. Cet immense sujet puise, en effet, ses fondements dans les origines même de l'homme, et c'est en chacun de nous que nous pourrons trouver les meilleures cautions.

J'ai toujours accordé la plus grande confiance à ce que je voyais, ressentais et constatais par moi-même. Par conséquent, je me suis appliqué à vous éclairer le chemin d'une expérience personnelle, afin que vous puissiez en tirer vos propres conclusions.

Vous ne trouverez donc mentionnés ci-après que les ouvrages qui sont susceptibles de faciliter la compréhension et la pratique de l'alimentation originelle. Et si les références scientifiques qui sous-tendent cette théorie alimentaire vous intéressent, c'est dans ces mêmes ouvrages que vous pourrez les trouver. Ils ont en effet été écrits par de " vrais " scientifiques (pas comme moi) et les références bibliographiques y pullulent.

" Manger vrai ", de **Guy-Claude Burger**, aux Editions du Rocher.

Il s'agit du premier ouvrage qui ait été exclusivement consacré à l'alimentation instinctive et thérapeutique (instinctothérapie). Il se présente sous la forme d'une interview effectuée par une journaliste qui ignore tout de la question et qui fait preuve d'un scepticisme quasi systématique.

" Mangez mieux, vivez mieux " et " Renforcez votre immunité ", de **Bruno Comby**, aux éditions de l'Homme, sont disponibles à l'Institut Bruno Comby, 8, rue de la Croix-Blanche, 78240 Chambourcy.

Ces ouvrages se présentent sous une forme plus classique que le précédent et traitent plus généralement d'écologie alimentaire, de santé et de médecine. Avec une approche pratique qui intéressera certainement les autodidactes.

" L'alimentation ou la troisième médecine ", du Docteur **Jean Seignalet**, paru chez F.X. de Guibert, dans la collection Écologie humaine.

Cet ouvrage est particulièrement bien construit avec, notamment, un rappel des notions essentielles à la compréhension des sujets traités (chimie, physiologie, génétique, immunologie et anthropologie). Les différentes théories qui sont proposées sont appuyées par les résultats (largement commentés) obtenus par l'alimentation originelle. Les aspect pratiques du régime qu'il propose sont assez bien développés.

Adresses utiles

Elles sont données à titre indicatif car elles sont bien sûr susceptibles de changer au grès d'événements imprévisibles.

Centre d'Instinctothérapie :

Château de Montramé, Soisy-Bouy

77650 Longueville

Tél. : 01 64 60 20 80.

Orkos Diffusion (diffusion de produits originels garantis) :

9, rue du château, Soisy-Bouy B.P. 89

77483 Provins

Téléphone : 01 64 60 21 11

Association Oasis :

Ferme les Maroux, 26120 Peyrus.

Cette association a pour objectif de développer une culture originelle, tant sur le plan physique que spirituel et affectif de l'être humain. Tout en favorisant les échanges et les relations entre ceux qui ont choisi le mode d'alimentation originelle et le reste du monde.

En ce qui concerne les nourritures physiques, le but principal de l'association consiste à mettre en commun les moyens de chacun en vue de faciliter l'approvisionnement de tous. Et en ce qui concerne les nourritures spirituelles et affectives, l'association s'emploie à redéfinir les besoins relationnels de l'être humain à partir de leurs fonctions originelles mises à jour spontanément par la pratique de l'alimentation originelle.

Recommandations concernant le plan de repas thérapeutique :

✂(à découper et à placer dans une pochette plastique transparente) ✂

Dans certains cas (démarrage, baisse de plaisir, problème pathologique), il est recommandé de sentir les aliments avec un bandeau sur les yeux afin d'éviter que ce ne soit que le souvenir d'une saveur qui conduise à consommer tel ou tel aliment. C'est-à-dire sans aucune prise en compte de l'odorat, et donc des besoins réels de l'organisme. Dans le cas d'une baisse de plaisir, un ou deux jours de test au bandeau par semaine (le week-end par exemple) suffit souvent pour contrecarrer efficacement les dérives inconscientes.

Il faut éviter de manger régulièrement des sucres concentrés. Dattes, miels, figues ou bananes séchées ne devront être consommés que s'ils procurent une intense satisfaction gustative. Il en est de même avec la viande, qui ne devrait être consommée qu'occasionnellement. Il faut aussi essayer de consommer des légumes tous les jours.

Lorsqu'un aliment entraîne systématiquement une sensation de dégoût, il ne faut pas pour autant l'écarter de sa plage alimentaire. Il faut le tester régulièrement et, si l'odeur est bonne, l'essayer aussi au goût. Si ce dernier est agréable, ou si le dégoût disparaît, alors vous pourrez en consommer tout suivant scrupuleusement les indications de l'instinct. le consommer jusqu'à l'arrêt instinctif. Dans tous les cas, il faudra s'astreindre à ne tenir compte que des sensations de satisfaction physiologique et laisser de côté, autant que possible, celles qui sont d'ordre psychologique.

Il vaut mieux manger trop peu que manger un aliment qui n'est pas particulièrement attirant. L'organisme a parfois besoin de se reposer et les appels du repas suivant se dérouleront avec d'autant plus de clarté (ne pas oublier dans ce cas de souvent tester les eaux). Ces jeûnes instinctifs ne doivent s'accompagner d'aucune sensation désagréable, ni se prolonger au-delà du raisonnable. Si ces deux conditions n'étaient pas remplies, il faudrait remettre en question votre approvisionnement (variété, qualité, quantité, renouvellement, etc.), ou peut-être relire certains chapitres de ce guide.

Si vos repas se déroulent mal : insatisfaction malgré un ventre plein, frustration, petits problèmes digestifs ; penser à mettre le bandeau au prochain repas. Si ça ne s'améliore pas ainsi, il faut envisager de remettre en question votre approvisionnement, et peut-être aussi changer certains fournisseurs.

Au pire, s'il s'avère que cette tentative autodidacte ne réponde pas à vos espérances, ne perdez pas de vue qu'il n'est jamais trop tard pour aller " apprendre " l'alimentation originelle dans une structure spécialisée.

✂ **Repas de midi**

Attention ! Ce plan de table n'est pas fait pour être lu d'une traite mais pour être suivi pas à pas au fur et à mesure du déroulement du repas.

Avant de commencer, toujours penser à boire jusqu'à plus soif.

Les fruits : Les sentir un à un, sélectionner les meilleurs (ceux qui font le plus saliver) et recommencer jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un. Le consommer tranquillement (en appréciant chaque bouchée), jusqu'à ce qu'un arrêt instinctif se manifeste (changement de goût, sensation de ventre plein, etc.). Alors, deux cas de figure se présentent à vous :

|➪ Les fruits sentaient bon et vous en avez consommé :

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ quitter la table.

⇩ |➪ Sinon➪ tester un nouveau fruit.

⇩

|➪ Les fruits ne sentaient pas bon alors que :

|➪ Vous n'en aviez pas mangé➪ aller tester les légumes.

|➪ Vous en aviez déjà consommé un ou plusieurs➪ aller

tester les sucres.

Les légumes : **(**Y compris la pastèque et le melon).

Si vous n'avez pas mangé de fruit, procéder comme décrit ci-dessus :

|➪ Les légumes sentaient bon et vous en avez consommé :

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ quitter la table.

⇩ |➪ Sinon : recommencer.

⇩

|➪ Les légumes ne sentent rien de bon alors que vous avez :

|➪ Déjà mangé fruit ou légumes➪ retourner aux fruits.

|➪ Encore rien mangé➪ aller tester les oléagineux.

Les sucres : (olives, avocat, noix de coco, pollen, caroube, etc.

Vous avez déjà mangé des fruits, vous n'êtes pas satisfait et ils ne sentent plus rien➪ tester les sucres :

|➪ Si l'un sent bon et fait saliver➪ le consommer jusqu'à l'arrêt et sortir de table.

|➪ Sinon➪ tester les plantes médicinales et sortir de table.

Les oléagineux : Si vous n'avez encore rien mangé➪ tester les oléagineux :

|➪ Un oléagineux sent bon et fait saliver➪ le consommer jusqu'à l'arrêt instinctif.

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ sortir de table.

⇩ |➪ Sinon➪ passer aux sucres

⇩

|➪ Aucun oléagineux ne sent➪ aller tester les protéines animales.

Les protéines animales : Si vous n'avez rien mangé➪ testez les protéines animales :

|➪ Une protéine animale sent bon et fait saliver➪ la consommer jusqu'à l'arrêt.

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ sortir de table

⇩ |➪ Sinon : retourner tester les légumes

⇩

|➪ Elles ne sentent rien ou ne font pas saliver :

|➪ Vous ressentez un léger malaise ou un écoeurement (ça peut arriver

⇩ avec les protéines animales) ➪ tester le sel, la casse, consommer en

⇩ conséquence et quitter la table.

⇩

|➪ Vous ressentez une envie de sucre➪ tester et, éventuellement,

⇩ consommer en conséquence

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ sortir de table

⇩ |➪ Sinon➪ tester et, éventuellement, consommer les plantes

⇩ médicinales.

⇩

➪ Vous ne ressentez rien de particulier➪ tester et, éventuellement, consommer les plantes médicinales.

✂ **Repas du soir**

Attention, ce plan de table n'est pas fait pour être lu d'une traite mais pour être suivi pas à pas pendant que se déroule le repas.

Avant de commencer le repas, penser à boire jusqu'à plus soif.

Protéines : (animales et végétales ; céréales, légumineuses, avocat, noix de coco, olives, caroube, pollen, oeufs, poissons, fruits de mer, viande, abats, etc.).

Sentir chaque aliment et sélectionner les meilleurs (ceux qui font le plus saliver). Recommencer à partir de cette sélection jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul aliment. Le consommer tranquillement (en appréciant chaque bouchée), jusqu'à ce qu'un arrêt instinctif se manifeste (changement de goût, sensation de ventre plein, etc.). Alors, trois cas de figure se présentent à vous :

|➪ Rien ne sent bon (ou pas de salivation) ➪ passer aux légumes.

⇩

|➪ L'odeur a provoqué une sensation de dégoût (ou un léger malaise) :

⇩ |➪ Si ça disparaît en quelques minutes➪ passer aux légumes.

⇩ |➪ Si ça persiste➪ boire, tester la casse, les plantes médicinales

⇩ et éventuellement consommer puis quitter la table.

⇩

|➪ Un de ces aliments sentait bon et vous vous êtes régalé :

|➪ Vous avez cessé de manger par arrêt instinctif et vous êtes

⇩ satisfait➪ sortir de table.

⇩

|➪ Vous avez cessé de manger pour cause de ventre plein ou de

sensation de dégoût et vous n'êtes pas satisfait :

|➪ La sensation disparaît en quelques minutes➪ quitter la table.

⇩

|➪ La sensation persiste alors que le premier aliment n'était pas de

⇩ la viande➪ passer aux légumes.

⇩

➪ La sensation persiste et vous avez mangé de la viande :

➪ La portion était normale➪ plantes médicinales

➪ La portion était petite➪ passer aux légumes.

Légumes : (Si l'odeur des protéines vous a momentanément gêné, si vous avez mangé une protéine non animale et que vous n'êtes pas satisfait, si vous avez peu ou pas mangé➪ tester les légumes :

|➪ Vous en avez trouvé un qui sent bon avec salivation, ➪ le consommer jusqu'à l'arrêt

⇩ ⇩ instinctif.

⇩ ⇩

⇩ |➪ Si l'arrêt est net et que :

⇩ ⇩ |➪ Vous êtes satisfait➪ sortir de table.

⇩ ⇩ |➪ Vous n'êtes pas satisfait➪ retourner sentir les légumes.

⇩ ⇩

⇩ |➪ L'arrêt s'est manifesté par une sensation de ventre plein ou un léger dégoût et :

⇩ |➪ Vous êtes satisfait➪ quitter la table.

⇩ |➪ Vous n'êtes pas satisfait➪ sentir à nouveau les légumes.

⇩

|➪ Aucun légume ne sent bon (ou pas de salivation).

|➪ Vous avez mangé une protéine animale➪ tester les plantes médicinales et sortir de

⇩ table.

⇩

|➪ Vous n'avez pas mangé de protéine animale➪ tester la pastèque et le melon.

|➪ Si bonne odeur et salivation➪ consommer

⇩ |➪ Si vous êtes satisfait➪ quitter la table.

⇩ |➪ Si vous n'êtes pas satisfait➪ aller tester les fruits.

⇩

|➪ Sinon➪ aller tester les fruits

Fruits : Si vous n'avez pas mangé de protéine animale et que vous n'êtes pas satisfait en ayant peut-être mangé des légumes, de la pastèque ou du melon➪ tester les fruits :

|➪ Un fruit sent bon et fait saliver➪ consommer jusqu'à l'arrêt et sortir de table.

⇩

|➪ Aucun fruit ne sent ou pas de salivation :

|➪ Vous avez déjà consommé des portions normales➪ tester les plantes

⇩ médicinales.

⇩

|➪ Vous avez peu ou pas mangé, deux solutions :

|➪ Vous n'êtes pas satisfait➪ tester les plantes médicinales.

|➪ Vous ressentez le besoin de sucre➪ aller les tester.

Sucres : Si vous n'avez pas mangé de protéine animale, que vous n'étiez pas satisfait en ayant éventuellement mangé des légumes (de la pastèque ou du melon) en petite quantité, que les fruits ne sentent rien et que vous ressentez le besoin de sucre➪ tester les sucres :

|➪ Un sucre sent bon et vous fait saliver➪ consommer jusqu'à l'arrêt.

⇩ |➪ Ce sucre était du miel➪ chercher du côté du pollen.

⇩ |➪ Ce sucre n'était pas du miel➪ sortir de table directement.

⇩

|➪ Aucun sucre ne sent (ou pas de salivation) ➪ tester les plantes médicinales.

✂ **PLAN DE ROUTINE**

Repas de midi

Légumes, fruits, protéines végétales (oléagineux, légumineuses et céréales), sucres (miel, dattes et autres fruits séchés).

Tester les **légumes** et, si besoin est, en consommer une ou plusieurs sortes.

⇩ ➪ Tester les **fruits,** les **protéines végétales** et les **sucres** et, si besoin est,

⇩ consommer **soit un ou plusieurs fruits, soit une seule protéine**

⇩ **végétale, soit un seul sucre,** et sortir de table.

⇩

➪ Si aucun légume ne vous attire :

➪ Tester les **fruits** et, éventuellement, en consommer **une ou plusieurs** ⇩ **sortes** puis sortir de table.

⇩

➪ Si aucun fruit frais ne vous attire :

➪ Tester les **protéines végétales** et, si besoin est, en consommer

une seule sorte et sortir de table.

Notes :

1°) Par oléagineux, il faut comprendre les noix, les amandes, les noisettes, etc.

2°) La pastèque et le melon se rangent soit dans les fruits soit dans les légumes.

3°) Les recommandations énumérées dans le plan de repas thérapeutique restent bien sûr d'actualité et il sera utile de s'y référer de temps à autre.

✂ **PLAN DE ROUTINE**

Repas du soir

Protéines animales et végétales, légumes, fruits, sucres concentrés.

Tester les **légumes** et, si besoin est, en consommer **une ou plusieurs sortes**.

⇩ ➾ Tester les **fruits** et, si besoin est, en consommer **une ou plusieurs**

⇩ **sortes** et sortir de table.

⇩

➾ Si aucun légume ne vous attire :

➾ Tester les **fruits** et , si besoin est, en consommer **une ou plusieurs**

⇩ ⇩ **sortes.**

⇩ ➾ Tester les **sucres** et, si besoin est, en consommer **une seule sorte**

⇩ puis sortir de table.

⇩

➾ Si aucun fruit ne vous attire :

➾ Tester les **protéines végétales** et, si besoin est, en consommer

⇩ **une seule sorte** et sortir de table.

⇩

➾ Si aucune protéine végétale ne vous attire :

➾ Tester les **protéines animales** et, si besoin est, en

consommer **une seule sorte** et sortir de table.

Par **protéines végétales**, il faut comprendre : Les noix, les amandes, les noisettes, les arachides, etc., les noix de coco, les avocats, etc., les légumineuses et les céréales germées, les champignons et le pollen.

Par **protéines animales**, il faut comprendre : Les viandes et les œufs, les poissons, les coquillages et les crustacés.

Sommaire de présentation générale

Quatrième de couverture

Dominique Guyaux venait tout juste d'avoir trente ans lorsqu'une grave maladie l'a poussé à partir en solitaire sur un voilier. Non ! pas dans le but d'abréger ses souffrances, juste pour réaliser son rêve d'adolescent avant d'être cloué sur une chaise roulante. Mais les hasards du voyage en ont décidé autrement : une île déserte, deux routes qui se croisent et l'alimentation originelle est entrée dans sa vie pour qu'il lui soit donné de vivre une expérience unique en son genre.

Fort des faits observés sur lui-même, et sur toutes les personnes qui se sont frottées à ce mode d'alimentation, c'est en homme " debout " que l'auteur de cet ouvrage remonte le temps et nous emmène flirter avec les pratiques alimentaires de nos ancêtres préhistoriques. Les réflexions s'enclenchent et le raisonnement nous permet alors de comprendre sans qu'il soit besoin de faire appel aux sempiternels dogmes derrières lesquels se retranchent tant de diététiques.

Le milieu médical commence tout juste à s'intéresser à l'expression des mécanismes instinctifs qui président au fonctionnement de l'alimentation originelle. Pourtant les faits sont là et, non content d'expliquer les résistances des spécialistes, l'auteur nous offre la possibilité de tenter cette expérience alimentaire. Tout en étant guidé pas à pas tout au long de la redécouverte de notre nature originelle et de notre relation au plaisir.

> *" De ce jour fatidique, les lois naturelles de l'évolution sont entrées en contradiction avec les faits. Ce qui était bon pour le palais, ne l'était plus forcément pour le corps et le plaisir pouvait conduire à l'erreur. Pour la première fois de son histoire, il a fallu que l'homme se méfie du plaisir, car de ce premier repas cuit naquit la gourmandise. Celle-là même qui, sans condition ni besoin spécifique de l'organisme, peut se définir comme une recherche de plaisir pour le plaisir. Tant et si bien qu'au fil des siècles, menus équilibrés, régimes diététiques et autres interdits alimentaires se sont imposés pour tenter de domestiquer nos envies déconnectées de leur fonction originelle. Pour nos ancêtres, plaisir et nuisance étaient incompatibles et l'objet de cet ouvrage est de remettre au goût du jour les lois fondamentales du plaisir. "*

L'alimentation est l'une de nos fonctions biologiques les plus importantes. Au fur et à mesure de l'évolution humaine, elle s'est développé de manière à remplir son rôle en se laissant guider par une extraordinaire invention de la nature : le plaisir. Et pourtant, de nos jours, le plaisir alimentaire est

bien souvent synonyme de calvaire. Mais en l'absence d'alternative, la remise en question de nos habitudes alimentaires, si variées soient elles, se résumerait à un exercice de style.

Un mode d'alimentation qui ne fêterait que les aliments dont l'organisme a besoin pour s'équilibrer aurait-il encore un sens à l'orée du troisième millénaire? A la suite d'une douloureuse épreuve, mais ô combien riche d'enseignement, Dominique Guyaux s'est posé cette question et en a testé lui-même les solutions. Elles sont étonnantes de simplicité et permettent de faire rimer santé et plaisir de se nourrir, alimentation et plaisir de vivre.

La médecine ignore encore les mécanismes instinctifs qui président à l'alimentation originelle de l'homme. L'auteur, fort de son expérience et de celle des quelques milliers d'hommes et de femmes qui se nourrissent ainsi depuis près de trente ans, réussit à nous éclairer sur les raisons qui ont poussé l'homme à abandonner son alimentation originelle, et nous explique aussi les résistances de tout un chacun face à cette réalité venue du fond des âges.

En outre, par cet ouvrage qui s'annonce comme une référence dans le domaine de l'alimentation, Dominique Guyaux nous permet de tenter cette expérience alimentaire en étant guidé pas à pas jusqu'à la découverte du plaisir originel.